ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 14 (218), июль 2002 г.



Письма в номер

«ЗОЖ» НАШЕЛ МЕНЯ НА КАМЧАТКЕ

Газету «ЗОЖ» я открыла для себя у берегов Тихого океана, в поселке Тиличики. Стараюсь жить только по «ЗОЖ». Все номера собираю для родных и близких. Посылаю вам фотографию своей внучки Катеньки Корец. Думаю, подойдет?

Адрес: Катковой Л.И., 688800, Камчатская обл., п.Тиличики, ул.Набережная, д.2, кв.4.

«ЗОЖ»: Вот так посылочка с материка! Приятного аппетита, Катенька!

ПРАВОЙ РУКОЙ ВСЕ РАВНО НАПИШУ!

Я, Кущенко Виктор Иванович, обещал вам написать правой рукой, но...

Хотелось высказать благодарность за ваше поздравление в мой адрес, за вашу уверенность, что я выздоровею, за ваше теплое отношение ко мне, за все хорошее, что дает нам вестник. Пока написать правой рукой не удается. Улучшение есть, но ... опять но... Травы, таблетки, уколы – без этого пока не обойтись. Полностью и во всем согласен с Раисой Ивановной Михеевой в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 год). «Упражнения и гимнастика – самое главное для инсультника».

PS. Правой рукой все равно напишу!

Адрес: Кущенко В.И., г. Ростов-на-Дону, ул. 30-летия Октября, д. 281.

«ЗОЖ»: Виктор Иванович, мы надеемся. Нет – уверены.

Цитата дня

«Влечение к лечению – род недуга».

Александр ЗИБОРОВ.

г.Самара.

Прикол дня

«Если лег на брачно ложе,
Докажи, что ты – из «ЗОЖа»!»

Анатолий НАДЕИН.

г.Владивосток.

«ЗОЖ»: Другие подобные откровения двух наших читателей вы найдете в «Творческом клубе».

81

ПОД ВЛИЯНИЕМ ЖАРЫ

Июль на исходе, друзья мои. Свмое-самое лето! Солнце, воздух и вода приглашают к заслуженному отдыху на природе. А тут еще лесные ягоды, грибочки... Бери – не хочу. Да и огороды – эта мука и радость российского безденежного люда – нвчинают воздавать гражданам в разрезе социалистического девиза: «...каждому по труду».

Впрочем, стоп! Это уже политика. А я не однажды твердил, что «ЗОЖ» старается держаться подальше от этой отнюдь не безвредной области человеческой деятельности, относя ее, как минимум, к той же древнейшей профессии, что и журналистику...

Мне говорят: «Чего вы боитесь?!» Да ничего не боюсь! Просто не вижу смысла вовлекать читателей в совершенно бесперспективную болтовню.

Тут, например, вестник получил предложение от одной солидной организации участвовать в некой акции, направленной на приобщение населения к здоровому обрвзу жизни. Предполагается, что ученые мужи некоторых университетов страны прочтут народу лекции относительно заданной проблемы, а благотворительные концерты создадут благоприятную почву для усвоения народом непреложных истин.

Мы отказались. Акция, безусловно, щедро финансируется. Но деньги, квк водится, осядут на счетах оргвнизаторов. Что касается нашего, то есть зожевского, взгляда на проблему, то он прост, как репа: дайте народу возможность жить достойно, обуздайте криминал и коррупцию, и нужда пропагвндировать здоровый образ жизни отпадет сама собой. Народ, безусловно, сам сделает выбор в пользу здоровья.

Впрочем, когда я говорю: мы вне политики, это вовсе не означает, что мы действительно вне. Разве все, о чем пишут читатели, рассказывая о своей нелегкой жизни, о невозможности получить квалифицированную медицинскую помощь, о пьянстве кормильцев и полном отсутствии условий для занятий спортом, – разве все это не есть политика?!

Тут В.И. Ложкин из села Архиповка, Воронежской облвсти раскипятился до того, что требует опубликовать в «ЗОЖ» открытое письмо президенту России В.В.Путину о нездоровом образе жизни россиян, наивно полагая, что президент когда-нибудь зто письмо прочтет. А если и прочтет, то после прочтения что-то изменится? Президент и без того столько читает...

Я думаю, что политика должна быть осмысленной и понятной каждому человеку. Полагвю, что политика «ЗОЖ» именно такова. Она направлена конкретно к каждому читателю.

Кстати, чуть было не забыл: если в июле число наших подписчиков составило 1.370.447, то уже в августе их стало на 100 000 больше. То есть армия зожевцев растет, и зто говорит о том, что наша политика вызывает адекватный отклик в сердцах и душвх читателей.

Следующий номер выйдет из печати 12 августв.

Анатолий КОРШУНОВ.

Решила – и ожила

У меня воспаление суставов, ревматоидный полиартрит, варикозное расширение вен. Поработаю на огороде — ноги не дают покоя. Один мужчина посоветовал сделать состав: 40 таблеток но-шпы залить 100 г тройного одеколона и смазывать ноги утром и вечером. Ему с шестого раза помогло: перестали болеть. Соседка настаивает сирень на водке, прикладывает лопухи, ей тоже помогает. Я же, как натрусь этими настоями, то выступает красная сыпь. Аллергия, что ли? Лопух приложила — нога распухла. Мне сейчас 65 лет, а я не могу вставать, поднимаюсь с третьего раза, с трудом хожу, стала инвалидом. Это ужасно. Плакала, переживала, вечером ложилась и думала: «Встану ли я завтра?». Ночами не спала, иногда хотелось просто умереть.

Но однажды ко мне пришла женщина и принесла несколько экземпляров «ЗОЖ»! «Попробуйте, почитайте, может, что и найдете для себя полезное».

Это было что-то невероятное: я как будто попала в другой мир, в мир доброты и сострадания. И мне захотелось быть с этим миром, что-то изменить. Как я жалела, что не видела этого журнала. Я перечитала все статьи несколько раз. Подписалась на второе полугодие. Первое, что сделала: стала худеть. Занимаюсь каждое утро тибетской гимнастикой, затем пью горячий чай. За 3 месяца похудела на 12 кг. Прочитала в «ЗОЖ» о гидроперите, стала делать компрессы на суставы: 1 таблетку на 1/4 стакана воды. Пью капли гидроперита (3% раствор перекиси водорода), начала с двух капель, ежедневно прибавляя по 1 капле, пью 3 раза в день, но не более 30 капель. Но одно меня смущает: нужно ли капли при приеме запивать водой?

Уважаемые зожевцы, прошу вас, если кто-то сам вылечился от болезни ног или знает, что еще можно применить, чтобы я смогла ходить, напишите.

Адрес: Ронжаковой Раисе Ивановне, 633216, Новосибирск, Искитимский район, р.п. Линево, пр. Юбилейный, д. 7 а, кв. 138.

«ЗОЖ»: Мы показали письмо Рвисы Ивановны Кларе Дорониной. Ниже ее советы:

Во-первых, для того, чтобы дать правильный совет лечения ваших болезней, надо знать биохимический состав крови. Увы, у нас его нет.

Скорее всего, у вас остеопороз, воспаление сухожилий (тендовагинит) и суставных сумок,холецистит и нарушение обмена веществ. Нужно для начала почиститься.

Начнем с печени.

Самый легкий вариант чистки печени: утром натощак съесть 2 столовые ложки отварного на воде риса, без соли, выпить 30 г оливкового масла, 100 г сока клюквы или сок 1 лимона.

Через три часа можно есть все, что захотите.

Курс лечения — 7 дней.

Далее рекомендую попринимать гливенол, трентал, вобензим. Но на этот счет лучше посоветуйтесь с врачом.

Употребляйте витамины Олиговит, Аэровит по 1 драже 1 раз в день.

Ежедневно на ночь натирайтесь соком лимона и 3-4 раза в неделю смазывайте ноги медом и оборачивайте лицевой частью листа хрена на 2 часа. Эта процедура избавит вас от страданий, но витамины – обязательно.

За 108 лет жизни не выпила ни одной таблетки

Нашей землячке Ольге Михайловне Сулименко исполнилось 108 лет!

Жива, здорова, а за всю жизнь ни разу не была у врача и не выпила ни одной таблетки. Никакого раздельного питания — только соблюдает среду и пятницу, посты. Что удивительно, очков никогда не носила и не носит, а шьет и вяжет, вышивает. Держит четырех коров, кур, свиней, кроликов, ухаживает за огородом, садом и цветами.

Перенесла все революции и войны. Муж работал в совхозе, а ее просили помогать в садиках. Родила десятерых детей, всем дала высшее образование. Сама Ольга Михайловна ходит в церковь пешком — не признает современный транспорт. За собой ухаживает сама и помогает другим. В доме стирает, убирает, готовит. У нее все свое: молоко, творог, сметана.

Вспоминает былое время, когда она была молода. Ей нравилось и то, что вставали засветло, что шли на работу с песнями. Лодырей не было, и поэтому были большие урожаи, и их премировали красными платками.

А теперь лирика
от меня:

Улетучилась далече
Мелодичность нашей речи.
Новый русский говорит:
«Дилер, триллер, киллер, хит».

КАК В РАЮ

Говорит Петру Артем:
— С голоду мы не помрем.
Бизнесмены дело знвют,
Мясо в Польше закупают,
А из Штвтов, дорогушв,
Доставляют «ножки Буша».
Из Брвзилии и Ганы
Прут нам кофе и бананы,
Поставляют папуасы
Нам кокосы, внанасы.
И живем мы, как в рвю...
Только водку пьем свою.

Адрес: Секуновой Марье Григорьевне, 385009, г. Майкоп (Адыгея), ул. Герцена, д. 110, кв. 15.

Целительница осина

Давно интересуюсь энергетикой живых растений — деревьев и трав. У нас хоть и пишут об этом, все же знают мало. Но стоило бы обратиться к опыту предков. В старину, например, было принято перед домом сажать рябину и под ней устраивать лавочку. Никогда не задумывались, почему?

А потому, что после трудового дня или тяжелого пути это дерево хорошо снимает усталость. На себе проверял. Летом в жару, когда не только больному, но и здоровому дышать нечем, каждый шаг дается с трудом, рябина поможет. Встаньте с теневой стороны под дерево, расслабьтесь и спокойно отдышитесь. Через 5-10 минут наступит облегчение, можно продолжать путь.

А теперь про осину.

У меня с юношеских лет проблемы с зубами. Самый каверзный случай произошел, когда я, человек уже немолодой, лишился всех коренных зубов и шести передних. Однажды заныл, засвербил нижний крайний зуб, да так, что к утру вырос флюс величиной с добрый пончик. Было воскресенье. А мне надо на работу — временно замещал сторожа у ворот. Пришлось идти.

Хожу перед воротами, все думаю, что делать, когда «пончик» разрастется до размеров буханки. И вдруг из глубин памяти явилась подсказка.

Неподалеку росли молодые осинки. Срезал я две веточки, закрепил на лацкане пиджака так, чтобы листочки окружали флюс со всех сторон. Через 30 минут боль прекратилась, а спустя четыре часа опухоль заметно уменьшилась. Заменил я веточки свежими и успокоился. К вечеру флюс и вовсе пропал. А заболевший зуб прослужил еще около трех лет. Осина против опухоли оказалась верной помощницей.

Адрес: Виталию Гурьевичу Майкову, 429955, Чувашия, Новочебоксарск, ул. Молодежная, д.11, кв.35.

«У меня своя философия»

В 57 лет «букет болезней» у меня очень большой. К докторам прихожу только тогда, когда нужен больничный. Спрашиваю: «А чем лечиться?». Врач отвечает: «Сама не хуже нас знаешь!». И потом, самое главное, что лечиться мне нельзя: если лечу почку — страдает печень, лечу печень — нужно прикрывать почку. При диабете нельзя сладкое, при заболевании печени черный хлеб лучше не есть, ну и так по кругу... В общем, сейчас ничем не лечусь, куда кривая вывезет! Как один доктор сказал: «Если дано прожить долго, проживешь, а нет — так лечи не лечи»... Очень докучают боли: ночью не могу долго лежать на одном боку, на спине, от боли в костях просыпаюсь, посижу, поглажу и снова ложусь. Стараюсь меньше лежать, поэтому ложусь в 12 часов, встаю в 5 утра.

Так что живу хорошо, день прошел, и слава Богу! Вновь работаю — на одну пенсию не проживешь. Каждую субботу на садовом участке. Прополка — сидя на скамеечке, поливка — тут уж как придется, ну и все остальные работы. Муж помогает, но я привыкла все сама. Вот он и говорит: «Работаешь, как лошадь, и хочешь еще здоровой быть!». А что делать, иначе я не умею!

О болезнях стараюсь не думать. Вот вашу газету прочитаю и подумаю: у людей гораздо больше горя, так мне и жаловаться грех! А к боли можно привыкнуть.

Лично я полагаюсь на волю Божью! Чему быть, того не миновать! Нет, это я не от отчаяния, просто долго и тяжко я шла к этому выводу: 10 операций за 17 лет! Все мои лечения, не приведшие к «положительным» результатам, заставили сделать такой вывод! Поэтому живу, выдала последнюю дочь замуж, осталась еще одна, доучить бы ее в университете (она студентка 2-го курса), и можно сказать: всё, что я наметила, сделала! И бояться больше нечего!

Так что не надо грустить, все познается в сравнении: не было бы болезней, мы бы и знать не знали, что такое ЗДОРОВЬЕ?! Глупо? Может быть. Но я столько всего перенесла, что создала сама себе нечто вроде философии, которой и придерживаюсь, чтобы жить! Посылаю несколько советов, может, кому и пригодятся.

1. Вместо фестала прекрасно помогают куриные желудки (внутреннюю жесткую пленочку промыть, сохнет она очень быстро, размолоть на кофемолке до порошкообразного состояния). Принимать, как фестал: доза – на кончике ножа.

2. Речные ракушки собрать, истолочь, просеять. Получившуюся муку залить колодезной или

ключевой водой. На стакан порошка – 3 литра воды /четвертная бутылка, как в старину называли – четверть/. Настаивать 5 дней. Пить по стакану утром перед едой (не взбалтывая осадок). Рецепт мой отец с успехом испробовал на себе при язве желудка.

3. Пережженные кости животных, перетертые в муку, помогают при поносе.

4. Крапива (веник крапивы) – отхлестать поясницу при радикулите – очень помогает. Проверила на себе, лучше «побить себя» после бани или ванны.

Адрес: Буровой Капитолине Михайловне, 610048, г. Киров, ул. Московская, д. 173, кв. 104.

«ЗОЖ»: Милый наш философ, Капитолина Михайловна. Конечно, 10 операций за 17 лет, притом бесполезных, оставляют право на собственную философию. И все же точка зрения: «Чему быть, того не миновать» не может быть нами принята в качестве жизненного кредо. 57 лет – не возраст. Нужно терпеливо искать путь к общему оздоровлению. Идти к нему маленькими шажками. Но идти! Надеемся, зожевцы вам помогут в этом. Надеемся, через год вы нам напишете снова.

Есть ли секреты зоотерапии?

Секрет целительной силы домашних любимцев – кошек, собак, попугаев и т.д. ученым разгадать пока не удалось. Но благотворное их влияние на состояние здоровья хозяев отмечают многие. Никто достоверно не знает, каким образом четвероногий друг продлевает жизнь людям, перенесшим инфаркт. Но факт этот медиками зафиксирован. Неизвестно, почему у детей, в годовалом возрасте живших вместе с домашними животными, реже развиваются астма и аллергия. Такие ребята растут более коммуникабельными, добрыми и сильными. Замечательно снимает стресс «чудо в перьях» – крохотный волнистый попугайчик. Суетится вокруг хмурого своего владельца, заглядывает в глаза, щиплется. И вот уже человек расслабляется, успокаивается, начинает улыбаться в ответ на щебетанье. В самые тяжелые минуты жизни, когда люди теряют близких, спасают их от одиночества и тоски верные друзья – братья наши меньшие.

Как установили американские ученые, пожилые люди, имеющие маленьких питомцев, на 20% реже обращаются к врачам. У них ниже артериальное давление и уровень холестерина. А «собачники», вынужденные регулярно прогуливать своих хвостатых друзей, и сами знают, что состояние здоровья у них лучше, чем у тех, кто лишен общения с животными. Словом, хотите получить реальный шанс прожить дольше – заведите домашний зоопарк, даже если в нем и окажется всего один пернатый или четвероногий субъект.

Итак, настала пора объявить конкурс на самый интересный случай оздоровления с помощью любой зверушки.

Адрес: Демидовой Зое Алексеевне, 692211, Приморский край, Спасский р-н, с. Спасское, ул. Хрещатинская, д. 77, кв. 5.

«ЗОЖ»: Ну, насчет конкурса, Зоя Алексеевна, это вы уж слишком. А вот рассказы о случаях выздоровления с помощью домашних питомцев мы примем с удовольствием.

И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ ЗАЖЖЕННОЙ СВЕЧЕ

Хочу ответить через газету на просьбу Л.В.Ермолаевой «Как вернуться к жизни?» (№ 12 (216) за 2002 год), потому что таких людей, потерявших родных, к несчастью, много.

Как фитолог я советую вам попить травку – мелисса (лимонная мята). Заваривать и пить, как чай, не менее 3 недель. Не забывайте также Марьин корень (дикий пион). Делайте спиртовую настойку 1:10, на 10 г сухого корня 100 г водки. Настаивать надо, плотно закрыв, 2 недели. Периодически взбалтывайте. Процедив, пейте по 10-15 капель на 1/4 стакана воды, 3 раза в день за 30 минут до еды или 30-40 капель на ночь. Это лечение для вашего тела. Как народный целитель советую очистить свою энергетику (ауру) от отрицательного, стрессового удара, а возможно, и деформации, медикаменты здесь не помогут.

Обливайтесь холодной водой, желательно на природе, стоя ногами на земле. Об этом много пишут и в «ЗОЖ».

Вечером после захода солнца советую садиться у костра, камина, можно у свечи, желательно восковой, так как не только огонь, но и воск тянет на себя грязную энергетику. Это дополнение к статье В.Л.Игрушина «Мысленно сжигайте свою болезнь» (№ 12 (216) за 2002 год) для того, чтобы не только мысленно, но и вживую, натурально сжигать свою болезнь. Конечно, сила мысли имеет огромную силу, но для этого еще нужна практика – навык. Без посторонних, в спокойной обстановке садитесь лицом на восток (в холодное время – на запад). Ставьте свечу на уровне глаз, чтобы лучше расслабиться, читайте молитвы на память. Молитвы тоже несут положительную, целительную энергетику. Сидите до тех пор, пока не сгорит свеча. Если она небольшая, берите вторую. Во время процедуры может быть резь в глазах, слезы, возможны вздрагивания, потягивания, зевота – это пойдет обратный процесс, реакция организма на очищение, выход из вас грязной энергетики, коррекция вашей ауры. Я в этом случае читаю молитвы: «Отче наш» и «Молитва Иисусу Христу на исцеление» – «Скорый в заступлении един сый, Христе, скорое свыше покажи посещение страждущему рабу Твоему, и избави от недуг и горьких болезней; и воздвигни во еже пети Тя и славити непрестанно, молитвами Богородицы, Едине Челивеколюбче». Обычно это хорошо успокаивает, появляется спокойный, крепкий сон, особенно у тех, кто намучился от бессонницы, лечился от депрессии, как у вас, от сглаза, испуга и прочих отрицательных явлений.

По самочувствию желательно делать 3, 6 или 9 процедур (а кому-то и больше). Лучше всего начинать такое лечение на слабой луне.

Адрес: Луневой З.М., 352344, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, с. Некрасовская, ул. Лермонтова, д. 26.

С бедами справилась сама

Мне восьмой десяток идет. В 40 умер муж, осталась с тремя маленькими детьми. Для всех нас это была такая тяжелая утрата! Жить не хотелось... А тут еще и другие несчастья – ребенок заболел воспалением легких, пошла я в детскую поликлинику. А когда переходила улицу, меня сбила милицейская машина. Попала в больницу, там наложили швы и... отпустили домой: видимо, сумели милиционеры с врачами договориться. А спустя неделю один из них приехал к нам. Сказал, его, мол, не отпускают в командировку, пока он не привезет от меня расписку в том, что сама виновата в этом дорожно-транспортном происшествии. Можете представить мое состояние – только-только похоронила мужа, ребенок болен, да и сама еле ноги передвигала. Дала я этому офицеру расписку, об одном тогда думала: чтобы ушел он поскорее из моей квартиры.

А вскоре снова попала в больницу – у меня оказалось сотрясение мозга. Месяц пролежала, все передумала. Поняла: мужа не вернешь, а я нужна детям и не имею права опускать руки. Нужно бороться, нужно быть сильной...

Когда из больницы выписалась, пошла в милицию: «Как мне быть, ведь это не производственная травма, мне что, бюллетень не оплатят?». Услышала в ответ: «Вы написали, что сами виноваты...». Вот ведь как все повернулось.

Конечно, сразу давление поднялось, шум в голове. Назначил врач таблетки, уколы. Все делала, но улучшения не было. Иногда приходилось даже «скорую» вызывать. Была у невропатолога, а он направил меня к психотерапевту. Ну, думаю, до чего я дошла! Но мне посчастливилось попасть не только к прекрасному врачу – его фамилия Шпак, но и к медсестре Леночке Бойченко. Благодаря им я постепенно стала приходить в себя. Научилась аутотренингу, попробовала очищать организм. За городом копала корни подсолнуха и лопуха, тщательно мыла, сушила, потом отваривала и пила настой. Натощак по утрам — отварной рис. Чтобы не кружилась голова, одновременно ела пророщенную пшеницу вместе с курагой, лимоном, медом, изюмом. Это питает сердечную мышцу, предотвращает вымывание из организма необходимых ему минеральных солей.



С лета стала жить по системе Порфирия Иванова — обливаться, голодать 36 часов в неделю. Перешла на растительную пищу — салаты на столе не переводились. Готовила весной соки из одуванчика, крапивы и подорожника, летом — из свеклы и пила натощак по утрам. Настаивала шиповник, который сама собирала, делала чай из разных весенних листочков — смородины, малины, вишни, абрикоса, крыжовника. Заготавливала их на зиму. Мясо — только в духовке, но предпочтение отдавала рыбе, желательно морской.

Стала придерживаться раздельного питания. Хлеб ем исключительно черный, с отрубями. Чай зеленый. Через 2 часа после еды пью зеленый чай. Корни одуванчика мою, сушу в духовке — довожу до коричневого цвета, перемалываю в кофемолке — получается очень вкусный «кофе». За полгода я сбросила 10 кг, обрела уверенность в себе.

А тут сын пригласил меня в свой институт на занятия аэробикой. Понравилось! Три года не пропускала ни одной тренировки. У меня выработался определенный режим, от которого я не отступаю. Подъем в 5.30, бег по двору босиком. Дистанция – 2 км. Физзарядку много раз меняла, пока не остановилась на системе Норбекова. По сей день обливаюсь по системе Порфирия Иванова в любое время года, даже когда бывает мороз до минус 35. Набираю два ведра воды, ставлю на ночь. Во дворе выбираю удобное место, осенью посыпаю его листьями опавшего ореха и обливаюсь, потом на ступеньках на улице обтираюсь двумя полотенцами, под ноги кладу хлопчатобумажную тряпочку. Захожу в дом и одеваюсь. Чувствую себя прекрасно.

Два раза в неделю советую принимать теплую ванну, очень хорошо и полезно с топинамбуром и крапивой, их тоже надо заготавливать.

В прошлом году сделала чистку по Семеновой, через 4 месяца — по Норбекову.

А теперь скажу о результатах: о давлении забыла, равно как о гриппе и простудах.

Мне 71 год, я все делаю по дому, в огороде у меня полный порядок. За внучкой ухаживаю, она еще маленькая. Так что справилась я со всеми своими бедами.

Адрес: Кундулян Татьяне Емельяновне, 346430, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Орджоникидзе, д. 85 а.

Да у меня «такая» болячка, что...

Прожив 77 лет, многому научилась, поэтому писать есть о чем. Хочу рассказать об очень доступном и эффективном способе лечения геморроя, проверенном на себе и своих родных.

Как-то я заметила — муж садится боком и морщится. Спросила его: «В чем дело?» А он отвечает: «Да у меня такая болячка, что ни людям показать, ни самому посмотреть». Я бесцеремонно заставила показать и увидела страшную картину — анус полностью загорожен кровоточащей шишкой коричневого цвета.

Налила в таз литров 5 горячей воды (чтобы тело могло терпеть), развела в ней марганцовку, раствор должен быть средней окраски (сначала надо развести марганцовку отдельно, чтобы не было кристалликов), потом влила в этот раствор 0,5 стакана процеженного морковного сока. Садиться надо потихоньку, чтобы вода не выплескивалась. Ноги должны быть в тепле, в носках и тапочках, обернуть их кругом одеялом и сидеть, пока раствор остынет. Периодически поднимать ягодицы, чтобы анус омывался раствором. Затем вытереть и — в постель. И так в течение 3 дней.

Следующие 3 дня надо делать так: взять по столовой ложке: мед (любой) и сливочное масло; растопить, остудить; надев медицинскую перчатку, палец окунуть в эту смесь, а затем вводить потихоньку в анус, чтобы смазать внутри. Делать это надо после прогревания в тазу.

Если геморрой запущен, то, во-первых, этап с марганцовкой можно продлить, а, во-вторых, после смазки вводить геморроидные свечи, заложить ваткой — и в постель. Эту процедуру делать можно в любое время дня, но после обязательно лежать в постели.

Л. Кравченко.
г. Пенза.

Дважды вестник «ЗОЖ» предоставлял свои страницы главному оториноларингологу Комитета здравоохранения Москвы, заведующему ЛОР отделением Государственной клинической больницы имени С.П.Боткина, доктору медицинских наук, профессору Михаилу Петровичу НИКОЛАЕВУ. Его интервью «Проблемы со слухом? Лечите носоглотку!» (№ 23 (203) за 2001 год) вызвало огромный читательский отклик. Что и понятно: профессор говорил о наиболее часто встречающихся заболеваниях органов слуха, о способах борьбы с ними. В вестнике «ЗОЖ» № 6 (210) за 2002 год Михаил Петрович ответил на письма зожевцев.

БЕРЕГИТЕ УШИ, КАК ЗЕНИЦУ ОКА

И снова в редакционной почте - более ста писем, в которых читатели делятся с профессором своими бедами, просят совета. Многие зожевцы прислали аудиограммы (мы непременно вернем их). Так что на столе в кабинете профессора Николаева оказалась внушительная стопка ваших писем, которые он согласился прокомментировать.

Подавляющее большинство авторов этих писем страдает двусторонней нейросенсорной тугоухостью разных степеней. Это и В.Суворов из Липецка, и С.Ганенко из Краснодарского края, и Т.Бойко, проживающая в Саратове, и Н.Кольцова (Костромская область), и Р.Зенцова из Миасса, и многие, многие зожевцы.

«ЗОЖ»: Михаил Петрович, что порекомендуете авторам этих и подобных им писем?

НИКОЛАЕВ: Давайте сначала определим, что это за напасть такая - сенсоневральная тугоухость. Так теперь именуется нейросенсорная тугоухость. Это поражение слуховых клеток во внутреннем ухе. Причин возникновения заболевания несколько. Выделю главные. Это всевозможные инфекции — вирусный грипп, к примеру, скарлатина, ангина. Они поражают слуховые клетки. К тому же частенько больного тем же гриппом или воспалением легких «потчуют» стрептомицином, канамицином, другими медикаментами, забывая о том, что именно эти лекарства ведут к снижению слуха.

Черепно-мозговые травмы, сотрясение мозга, нарушения в сосудистой системе, гипертония, шейный остеохондроз — все это тоже приводит к сенсоневральной тугоухости. И, конечно, возраст тоже не способствует улучшению слуха. Скорее — наоборот, тут уж ничего не поделаешь.

Случается и внезапная тугоухость — человек утром проснулся и ничего не слышит. Выясняем, что же произошло. Оказывается, больной испытал сильнейший стресс, который и привел к спазму сосудов. Как следствие — ишемия внутреннего уха.

Судя по прочитанным мною письмам, у их авторов появление тугоухости кроется в одной из названных мною причин. Скажу откровенно: полностью восстановить слух, увы, чаще всего бывает невозможно. Но затормозить процесс ухудшения слуха можно. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов на успех. Дело в том, что по прошествии времени в улитке возникают грубые рубцевидные изменения, нарушается питание слуховых клеток. А, как известно, слуховая клетка без кислорода может существовать всего четыре часа, потом она просто погибает. Раз в основе сенсоневральной тугоухости лежит в том числе и нарушение питания слуховых клеток, то лечение должно быть направлено на то, чтобы расширить сосуды. Если больной лежит в стационаре, ему ставят капельницы с кавинтоном, трenталом, другими сосудорасширяющими лекарствами. Дома эти же лекарства можно и нужно принимать в таблетках или делать инъекции. Советую также включить витаминные инъекции, прием лекарств, повышающих энергетический запас клеток. Неплохо помогают рефлексотерапия, иглоукалывание, лазеропунктура, электропунктура. Все эти меры помогают приостановить процесс снижения слуха, ослабить его проявление.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к нетрадиционным методам лечения и что можете подсказать нашим читателям?

НИКОЛАЕВ: Я уже говорил о том, что верю нетрадиционной медицине. Поэтому с чистой совестью порекомендую больным сенсоневральной тугоухостью несколько простых рецептов.

За 15-20 минут до сна очистите один зубчик чеснока, разотрите его в кашицу. Капните в нее две-три капли камфорного масла. Образуется смесь, которую надо положить в марлю, сделать из нее фитилек и вставить в больное ухо. Держать в ухе этот фитилек нужно, пока не появится легкое жжение. Эту процедуру я советую делать ежедневно до излечения, до того, как вы почувствуете хоть небольшое, но все-таки улучшение слуха.

Если вам перевалило за 50, то происходит возрастное снижение слуха. Приготовьте смесь чеснока с оливковым маслом в соотношении 1:3. В течение 15-20 дней закапывайте по одной - две капли смеси в каждое ухо. Сделайте недельный перерыв и повторите курс.

Тугоухость может быть вызвана также и тривиальной пробкой. Существует такой народный способ: надо вставить в ухо воронку из бумаги и подожечь ее, направляя дым в ушное отверстие. Остаток бумаги легким ударом ладони выбейте из уха. Эту процедуру советую выполнять один раз в день.

И еще один рецепт. Соберите осенью корни малины, очистите их от земли и мелко-мелко нарежьте. 2-3 столовые ложки корней заварите в одном литре воды и дайте настояться 12 часов. В течение месяца принимайте два раза в день по 3/4 стакана. Проверенный способ!

«ЗОЖ»: Михаил Петрович, много писем, в которых читатели просят совета — как справиться с гнойным отитом. Вот два из них — от В.Романченко из Самарской области и В.Макаровой — она живет в Самаре. Речь идет о детях, страдающих в первом случае — хроническим отитом с рождения, во втором случае — хроническим двусторонним гнойным отитом. Еще одно письмо — от Т.Фонькиной из города Ливны Орловской области. Она с детства болеет гнойным отитом. В результате после двух операций стал падать слух...

НИКОЛАЕВ: Отиты, отиты... Хочу прежде всего обратиться к родителям детей,. в Самаре работает одна из лучших в России кафедр уха, горла, носа, где внедряются самые современные методы лечения. В том числе и детишек лечат.

Вера Ивановна, вашу девочку лечили абсолютно правильно! Она молодчина, не поддается депрессии, учится в университете. Заочно трудно что-то рекомендовать, но все же попробую.

Отвечая на вопросы читателей в № 6 вестника «ЗОЖ» за 2002 год, я

уже говорил о лечении настоем донника лекарственного. Не хотелось бы повторяться, но все-таки сделаю это. 2 чайные ложки травы донника зальем 0,5 литра кипятка. Дадим настояться в плотно закрытой посуде. Если из уха выделяется гной, то перед тем, как начать процедуру, надо очистить ухо ваточкой с перекисью водорода. И только после этого начать закапывание 5-6 капель настоя в каждое ухо. Лучше всего это делать на ночь. Промывать таким образом больные уши до тех пор, пока выделения из них не прекратятся.

А вот еще один простой рецепт. При сильных болях и нагноении в ушах хорошо помогает 20%-ная вытяжка из порошка тополиных почек в виде масляного или спиртового раствора. Два-три раза в день закапывайте в больное ухо, закрыв ушное отверстие ваткой. Не вынимайте ее около часа, это очень хорошее обезболивающее и противомикробное средство. А если согревать паром от кипящего отвара листьев шалфея ухо, боль отступит, слух может улучшиться.

Все, о чем я сказал выше, в полной мере относится и к лечению пятилетнего Андрюши Овчинникова, о котором в «ЗОЖ» написала его бабушка Валентина Николаевна Макарова из Самары, к другим больным отитом. Надо только помнить: отиты - хронические, гнойные, слипчивые - необходимо лечить у специалистов, добавляя рецепты народной медицины. Для чего это необходимо делать? Для того, чтобы воспалительный процесс не перешел на кость и не вызвал бы злокачественный отит. А он, в свою очередь, может привести к абсцессу мозга, тромбозам, менингиту. Поэтому говорю всем: лечитесь, поддерживайте свой слух, верьте в выздоровление!

«ЗОЖ»: Михаил Дмитриевич Акуленко из Красноярского края, инвалид 2-й группы, страдает болезнью Меньера. Он перенес две операции, но слух не улучшился, в ушах остался шум.

НИКОЛАЕВ: Я посмотрел вашу аудиограмму. Скажу откровенно, Михаил Дмитриевич, порадовать вас мне нечем. Болезнь Меньера - это повреждение особо тонких элементов, которые находятся внутри уха. Болезнь эта чаще поражает мужчин. Толчком к ней могут стать острые респираторные заболевания, грипп, нервно-психические травмы, порождающие спазмы сосудов, нарушение кровообращения. Болезнь преследует человека на протяжении всей его жизни.

О начале заболевания свидетельствует звон в ушах, неожиданная потеря слуха. Затем прибавляется шум в ушах, он напоминает звуки падающей воды, шелест листьев. Нередко наступает головокружение, приблизительно через 20 лет от начала болезни у трети людей ухо становится глухим.

И все-таки руки не надо опускать. Надо бороться, испробовать все средства. В том числе и народные. Своим больным я предлагаю следующее: возьмите по 20 г настойки валерианы и боярышника, 1 г порошка камфары, 25 капель ментолового масла и 15 г воды, настоянной на косточках абрикосов. Все это тщательно перемешайте и принимайте на кусочке сахара по 20 капель.

И, конечно, следует забыть об алкоголе, курении, следить за уровнем холестерина и сахара в крови. Диета, понижающая эти показатели, восстанавливает нормальное состояние сердца, улучшает слух.

«ЗОЖ»: В почте много писем, авторы которых сетуют на шум в ушах, отосклероз, неврит слуховых нервов...

НИКОЛАЕВ: К большому сожалению, для нас это не новость. Попробуем разобраться. Причиной возникновения шума в ушах чаще всего являются болезни самого уха - воспаление среднего или внутреннего уха, расстройство эндокринных желез, травмы головы, гипертония, атеросклероз, раздражение слухового нерва. Шум может быть вызван и затвердением барабанной перепонки, серными выделениями. Когда в организме дефицит йода, происходит быстрое старение, потеря памяти, головокружение с шумом в ушах. Звон появляется, когда артерии уха, как и всего организма человека, начинают сужаться. Чаще всего это случается у злостных курильщиков. Как преодолеть сие неприятное явление?

Шум в ушах уменьшится, если регулярно, три раза в день, во время приема пищи вы будете пить разбавленный яблочный уксус с медом: на стакан воды 2 чайные ложки уксуса и 1 чайная ложка меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ, разжижает кровь. Только помните: уксус вы должны приготовить сами.

А еще можно при шуме в ушах попробовать такую травяную смесь: 25 г руты, 25 г омелы, 20 г боярышника, 20 г хвоща полевого, 10 г пастушьей сумки. Столовую ложку сухой этой смеси залить стаканом кипятка, дать 10 минут настояться и пить по стакану утром и вечером.

При сильной головной боли, шуме в ушах советую подержать голову над паром смеси двух частей яблочного уксуса с одной частью воды. Пробовал сам — становится легче!

Татьяне Гришаковой из Оренбурга хочу сказать вот что. Отосклероз — заболевание, при котором возникает замурование и окостенение подножной пластины стремячка, через которое во внутреннее ухо передается звуковая волна. Когда эта пластина становится неподвижной, человек теряет слух.

Вам была проведена операция, очевидно, надо заняться слухопротезированием.

Надежда Михайловна Константинова! С волнением прочитал ваше письмо. Забудьте вы про врача, который сказал: «Ничего вам не поможет!» Да, заболевание серьезное. Лечению поддаются невриты, если они «схвачены» в первые пять лет болезни. Сейчас нужно проводить поддерживающую терапию, антисклеротическое лечение — когда уже за 60 (извините!), наступают возрастные изменения — у человека слух ухудшается с 50 лет. И тем не менее не будем отчаиваться. Хочу вот что вам посоветовать.

Очень неплохо при лечении неврита слухового нерва помогает такой рецепт: 15 г прополиса надо настаивать в течение 10 дней на 100 г 96-градусного спирта. Потом надо взять 10 г полученного раствора и смешать с 40 г рафинированного подсолнечного масла. Перед употреблением смесь следует взболтать, смочить ею марлевый тампон и вложить его в больное ухо на 24 часа. Сделайте перерыв на 12 часов и повторите процедуру. Их неплохо сделать двадцать. Шум в ушах уменьшится, да и слух должен улучшиться.

Дорогие зожевцы, напоминаю вам о том, что в каждом областном городе имеются сурдологические кабинеты, где специалисты всегда смогут принять вас, выслушать, установить точный диагноз. В первую очередь советую обращаться туда. По заключению сурдолога вы сможете обратиться в Научно-клинический центр оториноларингологии Министерства здравоохранения Российской Федерации. Его адрес: 101125, Москва, 2-й Боткинский проезд, д.5, корпус 14. Телефон для справок: 945-00-26. В случае острой необходимости именно врачи центра подскажут вам пути дальнейшей реабилитации вашего слуха.

Не теряйте надежды! Понимаю, как порой бывает трудно, как опускаются руки. Искренне желаю вам всем оптимизма и веры во все доброе и светлое.

Светлана ПАЛЬМОВА.

ОТВЕТЫ — НА КАРТОЧКАХ

«ЗОЖ» стал моим другом и помощником с 1993 года. А пять лет назад убедилась в этом на личном опыте. У меня обнаружили рак шейки матки III стадии. В онкологическом диспансере Улан-Удэ прошла курс облучения. Узнала из вестника о лечении по методу Шевченко. Два года пила смесь водки с маслом. Затем прошла курс болиголова, сейчас принимаю настойку черного ореха на керосине.

Сейчас чувствую себя нормально, стала работать в Селенгинской детской библиотеке – я ведь по профессии библиотекарь-библиограф. Принесла с собой подшивки вестника «ЗОЖ» — друзья и знакомые не раз обращались ко мне с просьбой найти тот или иной рецепт. Вот и решила я создать систематическую картотеку.

Растет картотека моя не по дням, а по часам, подборки рецептов созданы уже по 60 болезням. И все, кто обращается ко мне за советом, быстро получают квалифицированный ответ.

Адрес: Бабинцевой Надежде Григорьевне, 671247, Бурятия, Кабанский район, п. Селенгинск, Детская библиотека.

ЭТО ЧУДО-ЛЕКАРСТВО

Встав утречком с постели, начинаю лечение: нацежу кружечку (200 мл) урины и с чайной ложечки (теплую) всасываю в каждую ноздрю, наклонясь над раковиной. Повторяю процедуру много раз, освобождая носоглотку от ночных залежей. Затем промываю глаза, полощу рот, уши. И удивляюсь: сколько же гадости выходит...

Самочувствие мое отличное! Дышится легко! Вылечила грибок ногтя. Удаляю сухие мозоли.

Одно условие: не брезговать и не лениться – и не будет ни гайморита, ни тонзиллита, ни гриппа.

Мне 75 лет, у меня трое деток, пятеро внуков и один правнучек. Живем в любви и согласии!

Адрес: Бичевой Антонине Павловне, Казахстан, г.Павлодар, ул. Мира, д.44, кв.102.

ПОЛИТИКА — НЕ ПРО НАС

Я послал в вестник «ЗОЖ» текст открытого письма президенту России В.Путину. Уверен, что именно «ЗОЖ» может и должен напечатать мое обращение к президенту, посвященное НЕздоровому образу жизни в России. Хотя редакция вестника, как я знаю, начисто отстранилась от политики. Как говорят нынче — был бы только рейтинг газете! Сообщите, пожалуйста, мне, получили ли вы мое письмо?

Адрес: А.И. Ложкину, 396602, Воронежская обл., Россошанский район, с. Архиповка, ул. Ленина, д. 2.

«ЗОЖ»: Раз уж мы напечатали ваше, Александр Иванович, письмо, значит, мы его получили. А вообще-то редакция не вступает в переписку с авторами и не рецензирует присланные ими материалы.

Наша политика — это не дебаты, не лозунги, а борьба за здоровье людей.

И еще одно письмо, а точнее, брошюру, мы получили от Л. Карачева из города Изобильного Ставропольского края.

“Может быть, - пишет Л. Карачев, - на основе этой брошюры вы напишете статью о здоровье с политическим уклоном. Критику в адрес президента России можно смягчить. Ответьте мне через газету хотя бы небольшой заметкой, например: “Политикой не занимаемся”.

Отвечаем, как вы и просили.

«ЗОЖ» ПОДАРИЛ ДРУЗЕЙ

Вам опять пишет Светлана Жигиль. После моей публикации в «ЗОЖ» № 6 за 2002 г. пришло очень много писем. Вы не представляете, как я была рада каждому. Письма «обновляли» меня, заставляли мысль двигаться в неизвестном доселе направлении.

У меня появились новые друзья, и не только по переписке. На мое письмо откликнулась пермячка Татьяна Нечаева. Мы познакомились. Предчувствую: нас ждет долгая дружба, которая очень обогатит обеих. Кстати, она открыла для меня нового писателя — Ог Мандино. Всем советую читать его книги — они способны вывести из тупика.

Когда у меня был сильнейший остеохондроз, то многие письма мне приносили в больницу, что было для меня большой поддержкой: зожевцы заполнили вакуум в моей жизни. Но, к сожалению, больница не помогла. Сейчас, несмотря на боли, работаю — это святое для меня.

Адрес: Жигиль С.А., 614001, г. Пермь, ул. Орджоникидзе, д. 96, кв. 42.

ИЗ ИГРЫ ВЫШЕЛ

Прошу дать крошечную информашку: в настоящее время я, Карасев, прикован к постели и вышел из игры. Теперь никого не принимаю и даже не консультирую.

Адрес: Карасеву Петру Васильевичу, 403535, Волгоградская обл., г. Фролово, поселок Заречный, д. 6, кв. 16.

ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Принадлежу к поколению, уже отживающему свой век. За плечами не такой уж и короткий путь. Позади дружная семья детского дома, постоянное стремление учиться, многолетняя работа в школе, семья, дети, внуки. А итог — пенсия.

Стараюсь заниматься любимыми делами. Ежедневно веду дневник, собираю различные рецепты (в том числе и лечебные), читаю, пишу в различные газеты. Душу отвожу, занимаясь со слабоуспевающими учениками-соседями.

Хотелось бы заметить, что счастья без здоровья не бывает. Именно поэтому необходимы знания нетрадиционных методов оздоровления.

Вот, например, моя родственница страдала ожирением. Однажды она попала на прием к профессору, который посоветовал ей простой способ лечения: необходимо делать упражнение — хождение на ягодицах по полу в течение 20 минут, желательно несколько раз в день.

Адрес: Фадеевой М.С., 404143, Волгоградская обл., Средняя Ахтуба, ул. Л. Толстого, 80 - 2.

«ЗОЖ»: Идея «хождения на ягодицах» принадлежит йогам. Мы ее всеми силами поддерживаем. «Хождение на ягодицах» — великолепное упражнение. Помогает оно не только от ожирения.

А ТОГДА ОБИДЕЛАСЬ, НЕ ПОВЕРИЛА

С 1995 года выписываю вестник. Но потом на полгода перестала, так как вошла в число обиженных на «ЗОЖ». У меня опухало горло.Жила я неподалеку от таежной горной речки Хор, поселок глухой, врачи

к нам перестали ездить, а самой добираться до районной больницы трудно. И я спросила вестник — что это у меня такое? Мне прислали вырезки по лечению зоба. Мне стало не по себе — просила одно, а прислали другое. Сейчас-то понимаю, когда 2-й год лечу щитовидку. А тогда обиделась, не поверила, что зоб.

Теперь, в свои 68 лет, читаю «ЗОЖ» от корки до корки.

Адрес: Хлыновской Вере Яковлевне, 680504, Хабаровский край, п. Корфовский, ул. Геологов, д. 15, кв. 13.

ЭТОТ «РОГ» ХОРОШО ПОМОГ

Не пропускаю ни одного номера. Благодарна за вашу заботу о нас, о пенсионерах. В «ЗОЖ» (№ 5 (209) за 2002 год) прочитала рецепт про «рог молодого бычка» и сразу стала искать это лекарство из порошка бычьего рога. Лечила палец на ноге «от дикого мяса» около 2 месяцев. Палец у меня теперь не болит, «дикое мясо» исчезло. Хочу через «ЗОЖ» поблагодарить Милу Беридзе за рецепт, который спас меня, а ведь в поликлинике мне хотели делать операцию.

Адрес: Абрамовой В.М., 410044, г. Саратов, пр. Строителей, д. 16 а, кв. 155.

ДЕПРЕССИЯ? ЧИТАЙТЕ СТИХИ!

Хочу предложить не запатентованный ранее метод борьбы с депрессией – чтение стихотворений, то, к чему сама часто прибегаю в последнее время.

В настоящее время волею судеб оказалась выброшенной за «борт жизни», получив статус "безработной" за полгода до пенсии. После этого стресса впала в глубокую депрессию, в голову полезли всякие нехорошие мысли... Тогда и решила бороться за свое душевное здоровье. Первое, что сделала, это купила почти все старые номера вестника «ЗОЖ», так как подписчиком стала только в этом году. Прочитав их, была потрясена силой духа людей, которые в горестях не опускают руки, да еще к тому же пишут стихи! Такого человека ни согнуть, ни сломать просто невозможно.

Адрес: Алексеевой Ю.А., 107392, Москва, ул. Просторная, д.14, корп. 1, кв. 194.

РАСКАЧИВАЙСЯ, КАК ЛОДОЧКА

Хочу поделиться хорошим упражнением для позвоночника: лечь на спину и, обхватив руками колени, раскачиваться, как лодочка на волнах, от копчика до шеи — сколько получится. Очень хорошо помогает при остеохондрозе и вообще болях в позвоночнике. Если делать упражнение регулярно, то результат превосходный, так же как и вис на руках, растягивает позвоночник. В сочетании же с обливаниями — эффект наилучший.

О себе: я переселенка из Казахстана, полтора года живу на Кубани, выписываю «ЗОЖ» и называю его своей палочкой-выручалочкой.

Здоровья вам и терпения по отношению к нам: кто-то с недомоганиями, кто-то с частушками, кто-то зануда... а все же хороших людей гораздо больше!

Адрес: Мельниковой В.Н., 352350, Краснодарский край, Тбилисский район, х. Северин, ул. Гоголя, д. 15.

МЕД В ГАРМОНИИ С МУКОЙ

Меня зову Алина. Мне 13 лет. Учусь на хорошо и отлично. Летом прошлого года, отдыхая у бабушки, опрокинула на ногу 3-литровую банку с молоком. Банка каким-то чудом не разбилась, но боль в ноге была жуткая. И тут я вспомнила прочитанный в «ЗОЖ» рецепт Надежды Константиновны Спириной про мед и муку – «Волшебная лепешечка», опубликованный в № 13 (193) за июль 2001 года. Я быстренько смешала 1 чайную ложку меда с 1 столовой ложкой муки, сделала тесто и прибинтовала. Сменила две повязки, и через два часа боль прошла. Спасибо вам большое, Надежда Константиновна, за то, что ваш рецепт оказался в нужную минуту в нужной ситуации. И у меня даже родились строчки:

Мед в гармонии
с мукой –
Боль снимает как рукой.

Адрес: Салиховой Алине, 636780, Томская область, г.Стрежевой, 2-й мкр., д.228, кв.41.

«ЗОЖ»: Молодец, Алина. И потому, что вспомнила рецепт, не растерялась, да еще прекрасный стишок придумала. Так держать!

КАК КОЗЕЛ ОТ СТРАХА ВЫЛЕЧИЛ

На лето я с 4-летним внуком поехала на Урал, к маме. Небольшой поселок, речка Уй. Один берег скалистый, высокий, другой – пологий, трава зеленая. А через речку переброшен висячий мост. Никогда мы его не видели, никогда не ходили. Решили с внуком попробовать пройти. Зашли на него, а он закачался из стороны в сторону. Мне стало не по себе; а уж о внуке и говорить нечего. Вцепился в меня, побледнел. Нет, думаю, пошли назад. Только повернули назад, глядь, а перед нами козел стоит — лохматый, грязный, рожки небольшие, глаза мутные. Голову наклонил и звуки: «ме-ме»; мы окаменели. Вперед идти — козел не пускает, назад по мосту — боимся. Что делать? Шепчу внуку: «Пошли по мосту». Развернулись – и по мосту. Оглянулись — козел за нами и опять: «ме-ме». Мы опять вперед. Мост шатается, мы трясемся, а сзади — козел. Мы остановимся – козел за нами: «ме-ме». Так и прогнал он нас по мосту. Спрыгнули мы на берег, за нами козел с гордо поднятой головой спрыгнул и пошел по своим делам. А внук говорит, что назад по мосту он уже не побоится пройти. И пошли с ним по висячему мосту уже без страха. А внук мой теперь ничего не боится.

Адрес: Завьяловой Вере Семеновне, 346909, г.Новошахтинск, Ростовская область, ул. Белорусская, д. 8, кв. 7.

ПРИГЛАШЕНИЕ В «СИРЕНЕВЫЙ ПАРК»

Есть у меня небольшой садовый участок неподалеку от Нижневартовска. Создал там сад здорового образа жизни — «Сиреневый парк». В нем пока семь кустиков сирени, один в этом году уже цвел. Я думаю, что к человеку, приславшему мне этот куст, вернулось здоровье. Как было бы хорошо, если бы те, у кого на дачном участке растет сирень, прислали саженцы этого удивительного растения. А потом и сами приехали в гости, посмотреть на цветущий парк в Приполярье.

Адрес: Конищеву Александру, 628623, Ханты-Мансийский автономный округ, Нижневартовск-23, ул. Северная, д. 6А, кв. 57.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Наши читатели всегда с особым интересом и нетерпением ждут встречи с доктором Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ. Если признаться, то она одна из немногих целителей, на кого ни в коем случае не обижаются люди, поверившие ей. Тем ценнее их общение с доктором. Сегодня она отвечает на вопросы по поводу щитовидной железы. В материале нет конкретных имен, как, скажем, в интервью с профессором Николаевым. Наталья Владимировна просто обобщила проблемы, поставленные ее пациентами и читателями, приславшими ей письма, и ответила на них.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ:

— если вы порывисты или у вас полубредовое состояние и учащенный пульс — возможно, у вас тиреотоксикозный криз, который наступает внезапно и опасен осложнениями в виде гипертиреоидизма;

— если вы чувствуете сильный холод, вялость и сонливость, у вас может быть микседема (резкое и опасное осложнение гипертиреоидизма, которое может привести к потере сознания).

Посредством вырабатываемых ею гормонов щитовидная железа участвует почти во всех процессах метаболизма, происходящих в организме человека. Заболевания щитовидной железы могут варьироваться от небольшого безвредного зоба, не требующего лечения, до опасного для жизни рака. Наиболее распространенное из этих заболеваний — нарушение выработки гормона щитовидной железы. Слишком большое количество этого жизненно важного химического вещества вызывает заболевание, известное как гипертиреоидизм, что может привести к развитию зоба или болезни Грейвса. С другой стороны, недостаток данного гормона ведет к развитию гипотиреоидизма. Запущенный гипотиреоидизм может вызвать микседему — редкое, но смертельно опасное заболевание, требующее немедленных инъекций данного гормона. Однако, в общем, большинство заболеваний щитовидной железы не столь серьезны, если их правильно диагностировать и лечить.

Симптомы заболеваний

Гипертиреоидизм:

— потеря веса, несмотря на повышенный аппетит;

— учащенное сердцебиение, высокое давление крови и повышенная нервозность с чрезмерной испариной;

— мышечная слабость, дрожь в руках;

— развитие зоба.

Гипотиреоидизм:

— сонливость, замедление умственных процессов;

— замедленное сердцебиение;

— повышенная чувствительность к холоду;

— онемение или покалывание в руках;

— развитие зоба.

Подострый тиреоидит:

— боль в щитовидной железе (от слабой до сильной);

— чувствительность щитовидной железы к прикосновению;

— боль при глотании или поворотах головы;

— проявление этих симптомов вскоре после перенесенной вирусной инфекции, такой, как грипп, свинка или корь.

Альтернативные методы лечения не могут полностью заменить гормоны щитовидной железы или подавить их выработку. Скорее, с их помощью можно попытаться снять ощущение некоторого дискомфорта, связанного с заболеванием щитовидки, или улучшить функционирование щитовидной железы с помощью приемов — от питательных добавок и траволечения до изменения образа жизни и специальных упражнений. Но вам следует обязательно посоветоваться с врачом относительно оценки вашего заболевания: большинство из заболеваний щитовидной железы требует комплексного лечения, а не просто приема десятка гормонов. Многие заболевания щитовидной железы хорошо лечатся с помощью акупунктуры, траволечения. При бессоннице, вызванной гипертиреоидизмом, смешайте равные части настойки валерианы и настойки пиона по 10-15 капель, залейте 100 мл кипяченой воды и принимайте на ночь.

В моей практике мно-

ЧТОБЫ МУДРО ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ

Пишет вам врач-терапевт из города Кемерово. Прошлым летом я отдыхала у родных в Приморском крае и познакомилась с вашей газетой «ЗОЖ». Моя мама, Мария Акимовна — медик с 50-летним стажем работы — увлечена ею. Тщательно хранит каждый номер, читает и использует советы добрых людей. Мне тоже понравилась газета, и вот с января 2002 года я ее выписываю. Она добрая, светлая, с оптимистичным настроем, с общением замечательных людей.

Хочу рассказать об интересном опыте профилактической работы, которая объединила ученых-медиков, преподавателей Кемеровской государственной медицинской академии во главе с доктором медицинских наук, профессором Ниной Алексеевной Барбараш и врачей кардиоцентра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.

Вот уже 12 лет я возглавляю отдел профилактики Кемеровского кардиологического центра. Одним из направлений работы нашего отдела профилактики является организация «школ здоровья» на предприятиях, в учреждениях и организациях. Кроме того, у нас в загородной зоне есть санаторий «Меркурий», где проходят реабилитацию больные после перенесенного инфаркта миокарда. Здесь «школа здоровья» работает круглый год. Это 20-25 занятий, направленных на формирование здорового образа жизни, повышение медицинской культуры, медицинской активности пациентов и населения. Тематика занятий самая разнообразная, например: «Стрессы. Их плюсы и минусы», «Защита от стрессов», «Питание и сердечно-сосудистые заболевания», «Общение для здоровья», «Мы и лекарства», «Движение — это жизнь, движение — это здоровье», «Музыка и здоровье», «Проблемы полового воспитания человека».

Пациенты проявляют завидный интерес к занятиям, которые проводятся два раза в неделю в удобное для слушателей время.

Как видите, наши с вами задачи перекликаются.

Возвращаясь к газете, хочу сказать: очень приятно, что люди пытаются использовать для лечения и профилактики нетрадиционные методы лечения, что больные не унывают, а, напротив, полны оптимизма, пишут статьи, рассказывают интересные и смешные истории из жизни.

Ведь, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье от врача и в целом от здравоохранения зависит только на 8-10%, а от здорового образа жизни — на 50. Еще здоровье зависит от экологии — 20%, от наследственности — 20%.

Хочу дать несколько рекомендаций по питанию:

ДОКТОРА ЛЮБИМОВОЙ

гие больные применяют в лечении столовую красную свеклу. В ней содержится 7 мкг йода — количество, которое нельзя назвать значительным. Тем не менее среди овощей свекла по содержанию этого микроэлемента входит в пятерку лучших культур, что делает возможным ее использование в качестве средства, нормализующего работу щитовидной железы. Среди распространенных огородных культур более высокое количество йода обнаружено лишь в чесноке и ревене.

С оздоровительной целью и для лечения рекомендую применять смесь соков свеклы, картофеля и моркови, взятых в соотношении 1:1:1. Суточная норма — 0,4-0,5 л, которая должна быть выпита за 3 приема.

При гипотиреоидизме рекомендую чередовать горячие и холодные компрессы: смочите одно полотенце в горячей воде, другое в холодной. Отожмите горячее полотенце и приложите на три минуты на переднюю часть шеи, затем отожмите холодное полотенце и поместите его на то же место, но всего на 30 секунд. Повторяйте эту процедуру 1 раз в день. Другие методы лечения могут включать в себя нейтральные ванны (при гипертиреоидизме) и 30-секундное погружение в холодную ванну или 30-секундное холодное полоскание в конце горячего душа.

При гипотиреоидизме избегайте употребления капусты, персиков, сои, шпината, арахиса и редиса, поскольку все эти продукты могут препятствовать выработке гормона щитовидной железы. Питательные добавки из витамина С, Е, B_2, цинка, B_3, B_6 и тирозина могут помочь увеличить выработку тиреоидина. Однако, если у вас гипертиреоидизм, ешьте продукты, перечисленные выше, — это поможет вашему организму снизить производство гормонов щитовидной железы.

Занимайтесь аэробикой 15 минут в день. Это может поддерживать функцию щитовидной железы. Регулярная физическая активность особенно важна при гипотиреоидизме.

1. Ешьте каши на воде, лучше из цельного зерна (вечером зерно следует промыть, залить холодной водой, а утром сварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды). Каши — это источник витаминов и микроэлементов, дефицит которых мы постоянно испытываем.

2. Ешьте отруби. Это адсорбент, который выводит лишний холестерин, токсины и шлаки. Кроме того, это великолепное натуральное слабительное.

3. «Ни дня без овощей» — овощи и фрукты — это профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, а также очищение организма от шлаков.

4. Пейте некипяченую воду, очищенную, лучше талую — до 1,5 л в день (гипертоникам жидкость ограничивается до 1,5 л в день вместе с первыми блюдами).

5. Ешьте фасоль, бобы, горох — это источник белка.

6. Ешьте сою — кладезь микроэлементов, витаминов, источник полноценного белка. Соя выводит лишний холестерин, способствует лучшему опорожнению кишечника. Этот уникальный продукт продляет жизнь человека.

И чаще вспоминайте Омара Хайяма:

«Чтобы мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало».

Ада Ефимовна Денисова.
г. Кемерово.

УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ

И. С. Тургенев говорил: «Счастье, как здоровье, когда оно есть, его не замечаешь».

Мы все знаем, что наши болезни и болячки — от невнимания к себе. Добрый наш друг «ЗОЖ» заставляет нас посмотреть на себя и заняться собою, и вот мы ринулись за лечебными травами. Надеяться, кроме себя, не на кого, а природа-матушка к нам благосклонна. Вон сколько цветочков, листиков и корней! Рви, суши, лечись — не ленись.

Помню, во время войны мы, дети, истощенные и голодные, весной и летом дружно мчались в лес, на поляны за витаминами. Конечно, они нам помогли выжить. Кислица, пеканы, щавель, саранки съедались с жадностью там же.

Липкие от смолы «свечки», что на ветках сосен, цветочки, а позднее земляника, черника, брусника, черемуха и дикая малина — прекрасные дары природы словно воскрешали нас, заморышей. Так это было давно, что кажется сном, полузабытым и милым сердцу.

Жизнь никогда не была простой — все борьба за выживание, а сейчас тем более. Каждый из нас, будто птица с подбитым крылом, ведь хочется и надо бы подняться и взлететь, расправив крылья.

Нашему поколению, по-моему, побольше бы духовности. Верующим легче. Но главное в нас самих — не поддаваться унынию, апатии, а поддержать тонус жизни, найти дело по душе. Об этом тоже много сказано в вестнике.

Духовную пищу я нашла, создав литературно-музыкальный клуб из пенсионеров разных профессий. Есть среди них учителя, врачи, инженеры и т.д. Нас объединяет любовь к поэзии, музыке, искусству, к жизни вообще и к прекрасному в частности.

Собираемся в университете, где я работала до пенсии. Девиз наш: «Учитесь радоваться жизни, ее обыденным дарам!» — слова уральской поэтессы-челябинки Людмилы Татьяничевой.

В основном женщины, но какие: огонь, энергия. Интеллектуальные, обворожительные, веселые, они не хотят стареть душой. Осенью будем отмечать Клубу пять лет.

И напоследок — стихи:

Выше голову, друзья!
Теперь мы — дружная семья.

***

«ЗОЖ» — интересная газета.
Читателей хоть отбавляй.
Летит со скоростью ракеты
И на Урал, и на Алтай.

Адрес: Задко Маргарите Александровне, 454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 33 — 24.

Мы, вероятно, замучили наших читателей материалами в некотором роде теоретического плана, хотя и, конечно же, небесполезными. Тем временем в редакционном портфеле скопилось множество писем, которые подтверждают наш девиз: «Рак можно победить». Сегодня отрешимся от теории и отдадим дань простым рассказам читателей.

Я жива, я живу!

Вот уже 4,5 года, имея страшный диагноз: рак шейки матки III степени с метастазами в кишечнике, я живу. И надеюсь еще долго прожить, дав себе на это твердую установку.

Мне скоро 70. 42 года трудилась в школе учителем русского языка. Работала и после пенсии. Мы, учителя, о себе ведь не думаем. А когда спохватимся, бывает уже ой как поздно! Долгое время я полагала, что у меня цистит, немного было мокро, но ни болей, ни температуры.

Очередной визит к урологу успокоил меня — эрозия шейки матки, не более того, — но внутренний голос настаивал: «Иди к гинекологу». Там я и узнала свой страшный приговор.

Врач пыталась диагноз от меня скрыть, но я убедила ее сказать правду. Я человек сильный. Ни паники, ни слез, внешне оставалась спокойна. Но внутри как бы зацементировалась.

А за окном солнце, голубое небо, птицы, люди смеются. Жизнь продолжается. И невольная мысль: меня скоро не будет. Дети далеко, на Украине, я — одна...

Да, жизнь изменилась, наступила черная полоса. Но рыдать, предаться отчаянию?.. Нет, это не для меня. Я сильная: многое перенесла — перенесу и это.

В декабре 1997 года меня облучили в Ставрополе. Лечение оказалось очень тяжелое — получила передозировку. Стала совсем развалиной.

Понимая, что одной мне не подняться, с помощью друзей переехала к родственникам в Брянск.

И тут Бог свел меня с Василием Горбачевым. Он посоветовал пить водку с маслом. Сомневалась долго, а потом вдруг решилась. Поверила, что смесь мне поможет.

Как и советовал Шевченко, сходила в церковь, попросила у Бога помощи в лечении и благословения.

На сегодняшний день я уже закончила 24 цикла. Что сказать... При лечении с первых дней может быть плохое самочувствие и очень сильные боли. Не пугайтесь. Это начинается ваше выздоровление. Не опускайте рук: в этот момент вы должны быть собранны, как никогда. Твердите все время, что вы сильные, хотя слезы градом и хочется выть от боли. Я в таких случаях пользовалась обезболивающим — ношпой. Но главное — верьте, верьте...

И вот что я вам еще скажу: забудьте о сладком, молочном, мясном, сдобе. Я по возможности много ела черной смородины, клюквы, пила настой шиповника...

Сейчас чувствую себя неплохо, совершаю пятикилометровые прогулки, обслуживаю себя сама, активно участвую в работе «Совета ветеранов».

Улучшилась работа печени, исчезли песок и камни в почках и в мочевом пузыре, нормализуется давление, исчезли отеки ног. А главное — вышли опухолевые сгустки и опухоли из кишечника. Это показало УЗИ в марте 2000 года.

Получилось, что лечение смесью чистило у меня весь организм, даже там, где я не подозревала.

Смесь помогает тому, кто верит в себя и в метод, проявляет силу воли и не прекращает лечение. Пойте, смейтесь, даже тогда, когда вас мучают боли. Больше гуляйте, ходите. Много не лежите, а если одолела слабость — обязательно отдохните, не перебарывайте.

В онкодиспансер не обращаюсь с 1998 года, ведь я отказалась от облучения. И там, наверное, думают, что меня уже нет. Живу одна. Диету соблюдаю строго.

Низкий поклон, пожелания здоровья Николаю Шевченко, моему спасителю.

Зинаида Губатенко.
г. Брянск.

Смесь и диета неотделимы

Уважаемая редакция! И снова пишу вам по поводу эликсира «30+30». Мои статьи на эту тему опубликованы в «ЗОЖ» — «Спасибо за эликсир «30+30» (№ 17 за 2001 г.) и «Я в «Ай, болит» не писал» (№ 1 за 2002 г.).

Я получил уже около 400 писем и всем даю ответы и консультации (хотя не все присылают конверты).

В 9-м номере «ЗОЖ» за 2002 г. на стр. 14 дается статья «Битва с опухолью продолжается» (это на просьбу В.А.Мурашкина). В этом же номере — статья «Поистине чудесный препарат». Все в рецепте правильно. Ну, а где же диета?! Может быть, это так же важно, как и смесь.

В «ЗОЖ» № 17 за 2001 г. на странице 13 есть диета В.С.Нуждова. Он тоже цитирует Н.В.Шевченко.

Посылаю вам свою методичку,которой я сам пользовался 2 года при лечении рака мочевого пузыря и предстательной железы. Успех будет тогда, когда все это — и диета, и смесь — неотделимо! Может быть, в ближайшем номере «ЗОЖ» стоит опубликовать диету, как дополнение?

Для всех больных очень важно каждое слово, разъясняющее суть лечения эликсиром «30+30» и соблюдение диеты.

Адрес: Харченко Владимиру Ильичу, 347932, г. Таганрог, ул. Кузнечная, 167-3, кв. 6.

Диета и график приема смеси масла с водкой «30+30» по методу Н.В.Шевченко.

Можно:
Картофель
Свекла
Морковь
Репа
Редька
Бобовые
Кислые фрукты и ягоды
Мясо — 100-150 г в неделю
Рыба
Птица не жареная
Хлеб без дрожжей
Супы, борщи постные
Каши на воде без сахара
Гречка, овес, геркулес
Чай без сахара
Сок — томатный, картофельный
Салаты
Зелень — любая
Яйца
Винегрет

НЕЛЬЗЯ
Сладкое
Молочное
Сыр
Творог
Молоко
Кефир
Сметана
Йогурт
Сладкие фрукты, ягоды
Изюм, курага
Сахар, мед, варенье
Сладкие соки
Острое, очень соленое
Инсулин
Кофе
Алкоголь, пиво
Макаронные изделия
Животные жиры
Манная каша

В перерывах диета не меняется. Голодать можно по 36 часов с водой — в перерывах

Прием смеси «30+30»:

— 3 раза в день — в 9, 14 и 19 часов за 20 минут до еды

— 2 часа до приема лекарства ничего не есть

— можно после приема что-то пожевать и выплюнуть

— пить 10 дней, перерыв 5 дней; и так 3 раза по 10 дней с двумя перерывами по 5 дней

— затем перерыв 15 дней.

И так — до полного излечения

1 декада = 40 дней

1 цикл = 3 декадам = 120 дням.

Врач удивлялся: «Резать уже нечего!»

1 ноября 2002 года мне, надеюсь, исполнится 75 лет. За свою жизнь я перенес восемь операций, в том числе три онкологические (в 1990 году — на толстом кишечнике, в мае 1999 года — рак желудка, наконец, 3 года уже живу с циррозом печени).

Пока сам себя обслуживаю, езжу за рулем машины. Решил поделиться с читателями «ЗОЖ» своим опытом выживания.

После операций мне всегда удавалось выходить без осложнений, точнее — не допускать каких-либо осложнений в пределах установленных медициной норм.

А почему? Всего лишь потому, что с первого дня после операций жена всегда была со мной рядом. Она делала мне массаж от кончиков пальцев ног до макушки, потом протирала все тело теплой влажной тряпочкой, и так — утром и вечером.

Кроме того, чтобы избежать легочной недостаточности, в течение 4-5 дней ставила мне банки на спину, этому мы научились в Майкопском онкодиспансере у врача В.Б.Дулина. Все 12 лет борьбы с онкозаболеваниями мы используем банки и советуем другим.

В связи с большим «букетом болезней», хотя я и не люблю этого словосочетания, для меня огромное значение имеет состав крови. Слежу, чтобы все компоненты всегда были в норме. Это позволяет все воспалительные процессы держать под контролем.

Для нормализации состава крови прибегаю к помощи растительного масла. Утром чищу зубы, потом беру в рот 1 столовую ложку растительного масла и в течение 15-20 минут интенсивно его сосу, потом выплевываю, ибо содержимое — самые что ни на есть токсины.

В 1990 году у меня обнаружили злокачественную опухоль толстого кишечника и полипы в нем. К тому же была полная непроходимость. В итоге удалили 120 см толстого кишечника. Через пять месяцев провели обследование и обнаружили еще три полипа.

Я спросил у врача: что мне делать? Он пожал плечами: «Резать уже нечего! А другого метода удаления полипов нет!».

Что делать?.. Надежду обрел, когда по совету целителей вместе с женой мы собрали 24 вида трав, превратили их в муку, а потом в течение трех месяцев готовили вытяжку на нерафинированном подсолнечном масле.

Смесью трав заполнить молочные бутылки на треть, залить на 2/3 подсолнечным маслом. Ежедневно встряхивать. Через 60 дней все слить в эмалированную посуду и нагреть до 40 градусов, опять разлить по бутылкам и держать в темном месте еще 30 дней, ежедневно встряхивая.

Затем эту вытяжку нужно втирать в живот — по 45 минут через день. Всего — 10 сеансов. Затем повторить процедуры через 10 дней и повторять до тех пор, пока не нормализуются процессы пищеварения.

Смазать вытяжкой фланелевую рукавицу и на счет «раз-два-три» в течение 5 минут возвратно поступательными движениями правой руки как бы вгонять вытяжку под мышку левой руки. А левой рукой на счет «раз-два-три» делать аналогичные движения по животу ниже пупка и сгонять в пах левой ноги. Опять-таки в течение 5 минут. Затем 5 минут делать такие же движения левой рукой в правую подмышку и правый пах. Сеанс длится 45 минут. Через день все повторить. Цикл — 10 дней. Потом — 10 дней отдыха.

После втирания обмотать живот плотной бумагой, затем простыней и лечь спать. Утром, под душем, все тщательно смыть.

Способ трудоемкий, но зато надежный. Я втирал вытяжку в течение пяти месяцев и избавился от полипов в толстом кишечнике. Это было выявлено при очередной колоноскопии в Краснодарском диагностическом центре. С тех пор прошло уже десять лет!

А теперь состав вытяжки: трава и цветы бессмертника песчаного, корень валерианы, трава душицы, корни дягиля или девясила, трава зверобоя, трава золототысячника, цветы календулы, листья крапивы, корень кровохлебки, цветы липы, листья мать-и-мачехи, листья мяты перечной, корни одуванчика, листья подорожника, почки березы, почки сосны, листья пустырника, цветы ромашки, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника, трава чабреца, трава чистотела, трава череды, листья шалфея, листья эвкалипта, семена тмина или фенхеля.

Все травы брать в равных частях, кроме чистотела, его нужно лишь 1/2 части.

P.S. Как я при своем заболевании — гепатит-С — «дружу» с печенью? Вот на протяжении трех лет ем один раз в день за 30 минут до еды по 1 чайной ложке смеси протертой свежей смородины с медом в пропорции 1:1.

Адрес: Алексею Пантелеевичу Алисову, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная д. 23, кв. 18.

Никогда не падайте духом

Давно хотела написать в «ЗОЖ», но как-то все не получалось: тяжело болел муж, мы старались всячески облегчить его страдания.

Но мы, и я в первую очередь, не показывали мужу вида, что знаем, какая у него болезнь.

Однажды в коридоре поликлиники остановила меня пожилая женщина, расспросила о моем горе и сказала: «Я помогу тебе. Вылечу твоего мужа. Так же, как своего племянника на ноги поставила. А лекарство простое — моча».

Вернулась я домой, все откровенно рассказала мужу и стала его лечить. Вот как мы это делали. Пить мочу надо начинать с трех часов ночи — нечетное количество глотков, но не меньше трех. И так до семи часов утра. Затем перерыв до трех часов утра уже следующего дня. Это постоянная процедура.

Была и еще одна процедура: упаривание мочи. Нужно собрать один литр мочи, налить в кастрюльку, поставить на маленький огонь. Крышкой закрывать не надо, потихоньку выпаривать, пока не останется 250 граммов. Эту мочу нужно пить по нескольку глотков и делать из нее клизмы по 50 г. Причем хорошо подержать жидкость внутри, поворачиваясь то на живот, то на бок, то на спину.

Вот такие процедуры делала я своему мужу Геннадию. Когда мы с ним пошли к врачу, тот, прочитав в карточке его диагноз и увидев его на своих ногах, сказал: «Ермолаев, мы ошиблись, когда давали вам вторую группу инвалидности».

Врачи тогда определили Гене срок — четыре-пять месяцев жизни, а он прожил шесть лет! И из жизни ушел совсем по другой причине — сердечная недостаточность. Болей у него не было, как это случается у онкологических больных. Так что хочу обратиться ко всем, кому будет поставлен этот страшный диагноз: не падайте духом, лечитесь! Верьте в то, что болезнь отступит!

Адрес: Ермолаевой Варваре Константиновне, 174156, Новгородская обл., Шимский р-н, п/о Б.Уторгош, д.Буйно.

Как всегда, у нас большая читательская почта и, как всегда, среди вопросов о тех или иных «болячках» масса – о болезнях печени.

В поисках ответов наш корреспондент Юлия Кириллова побывала в Центральном научно-исследовательском институте гастроэнтерологии, где занимаются всевозможными желудочно-кишечными проблемами – язвами, гастритами, заболеваниями пищевода, желчного пузыря, почек, печени, тонкой и толстой кишки. Кроме того, недавно появилось апиотделение, где для врачевания используются продукты пчеловодства. Больных здесь принимают по направлению любого медицинского учреждения, в том числе районных поликлиник, и лечат бесплатно, располагая 540 местами.

Директор института – главный терапевт Комитета здравоохранения Москвы, доктор медицинских наук, профессор Леонид Борисович Лазебник подтвердил готовность сотрудничать с вестником. Ведущие специалисты Института выступят на страницах газеты со специальными лекциями для зожевцев. Это будут беседы о печени – самой большой пищеварительной железе, важнейшем и одновременно очень уязвимом органе, чье заболевание отражается на общем состоянии человека.

Печень выполняет множество функций – участвует в обмене веществ, обезвреживает токсины, вырабатывает белки для крови, желчь для усвоения жиров, витамины D и B_{12}, обеспечивает транспортировку питательных компонентов. Но эта полуторакилограммовая трудяга доставляет своим обладателям бездну хлопот, когда воспаляется и перестает исправно работать из-за повреждения клеток — гепатоцитов. Между тем все большее количество печенок подвергается наступлению вирусных гепатитов. Врачи-гастроэнтерологи во всем мире бьют тревогу.

«ЗОЖ» уже рассказывал о «ласковом убийце» гепатите-С в №23 за 2001 г. и о других разновидностях заболевания под латинскими литерами – A, B, C и D в №10 за 2002 г. Пора продолжить разговор. Его ведет заведующая отделением хронических заболеваний печени ЦНИИ гастроэнтерологии, доктор медицинских наук Людмила Юрьевна ИЛЬЧЕНКО.

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ

Еще до недавнего времени понятия «гепатит» не было. Говорили просто о желтухе, потом о болезни Боткина. А за последнее десятилетие медики научились распознавать уже семь видов вирусных гепатитов. Впервые классификация гепатитов по латинским буквам алфавита была принята в 1994 году в Лос-Анджелесе. В этой «великолепной семерке ужастиков», каждый из которых опасен и отвратителен по-своему, расшифрованы далеко не все секреты. Учитывая недолгое знакомство врачей с губителями печени, многое в борьбе с ними остается тайной «за семью печатями», поэтому лечению гепатиты поддаются трудно. Однако к сегодняшнему дню благодаря идентификации вирусов стало возможно определить новую форму заболеваний – хроническую. Оказалось, помимо того, что у каждого гепатита — свой «демон», своя разновидность вируса, некоторые из воспалений приобретают хронический характер. Вирусные гепатиты B, C, D и G составили новую, самостоятельную группу.

В этом «букете» опасны не только его отдельные составляющие, все вместе они служат длительное время источником заражения окружающих. Заболеваемость и инфицированность вирусами гепатитов растут в геометрической прогрессии, а в случае эпидемии возможности защиты минимальны.

Распознать вторжение вируса бывает очень нелегко. Для всех хронических гепатитов свойственно, что во время инкубационного периода ничто не предвещает нагрянувшей беды. Симптомы появляются, когда вирус гепатита-С, например, обосновывается в клетках печени, вызывая их гибель и формирование воспалительных реакций. Постепенно меняются и лабораторные показатели.

Заразившийся человек может испытывать тошноту, рвоту, метеоризм, запор или понос. Больной чувствует общую слабость, он становится апатичным, вялым, раздражительным, его мучают бессонница и отсутствие аппетита, иногда повышается температура. В дальнейшем в правом подреберье появляется боль и ощущается напряжение брюшных мышц, печень увеличивается. Нередко этот процесс сопровождается крапивницей или обострением артрита.

А в анализе крови заметно снижается количество главных защитников иммунитета — лейкоцитов, увеличивается скорость оседания эритроцитов. Кал обесцвечивается, а моча темнеет. Затем наступает желтушный период, который сначала меняет окраску слизистой оболочки, а следом – кожи. Продолжается диспепсия, которая дополняется зудом кожи.

Если процесс воспаления печени продолжается в течение 6 месяцев, значит, это хронический гепатит, впереди маячат цирроз и рак печени. Армия хроников пополняется за счет 5-10% вирусоносителей гепатита-В и 75% — гепатита-С, который иногда называют гепатитом наркоманов.

Но кто же открывает двери вирусу, как происходит заражение?

Да мы же сами и приглашаем в свой дом печеночного врага №1, нарушая заповеди здорового образа жизни.

Большинство погубителей собственной печени составляет молодежь в возрасте от 16 до 30 лет. Через 4-6 месяцев «иглоукалывания» половина наркоманов уже имеют вирусный гепатит, через год – все, кто регулярно «балуется» зельем. Наркоманы до цирроза, как правило, не доживают – погибают раньше. Но на пути к печальному исходу каждый из них успевает наградить вирусной заразой, как минимум, десять человек.

Другой поставщик вирусов – безнадзорная таблетка, повальное увлечение лекарственным всезнайством. Мы хотим получить здоровье немедленно. Это сущее бедствие, когда препарат вместо снайперского попадания в мишень действует, как осколочный снаряд, поражая все вокруг. Ведь по своему невежеству мы не хотим учитывать, что в организме все физиологические процессы обуславливают постоянство внутренней среды, которое грубо нарушается лекарственной пулей. При простуде и гриппе мы смело хватаемся за антибиотики, глотаем снятые во всем мире с производства анальгин и цитрамон, благо все это можно приобрести без рецепта. Другие принимают снотворное, пока не попадут в больницу с гепатитом. В печальном списке злоупотребительных – нестероидные препараты – аспирин, ортофен, вольтарен. В результате у боль-

ДВЕРЬ ВИРУСУ

ных с патологией печени возникают кровотечения, и самые тяжелые последствия не заставляют себя ждать. Ведь каждый четвертый случай кровотечения заканчивается смертью.

В установленном перечне вирусных гепатитов A, B, C, D, E, F и G не значится хронический алкогольный. Между тем алкоголь — одна из основных причин поражений печени. Хронический алкогольный гепатит может сопутствовать вирусному или служить основой для его дальнейшего развития. В Америке от осложнений алкогольной болезни печени ежегодно погибает 13 тысяч человек в год, что уж тут говорить о России!

Не путайте этот недуг с алкоголизмом и характерной для него психической и физической зависимостью от алкоголя. У пациентов с алкогольной болезнью печени похмельный синдром бывает редко, поэтому они «принимают на грудь» в большом количестве и на протяжении многих лет, не замечая, как снижается аппетит и в организме возникает хронический дефицит белка, витаминов и минералов. Опознавательные знаки этой печеночной пагубы — алкогольные стигмы — расширение сосудов носа и склер, увеличение околоушных желез, атрофия мышц плечевого пояса, яркие сосудистые «звездочки».

А печень тем временем переживает жировую дистрофию (стеатоз). Структура ее нарушается, наступает грубая необратимая перестройка за счет замещения гепатоцитов разрастающейся соединительной тканью, а от цирроза недалеко уже и до карциномы — рака печени.

Однако образ молодого человека, сформированный нашим телевидением, — это улыбающийся решительный юноша с банкой джин-тоника или пива в руках. Как круто! Современно! Модно! Разве устоишь? И вот уже пиво идет вместо воды по литру в день, формируя токсичное действие, с которым не справляется ферментная система организма, к тому же молодого.

Риск поражения печени значительно увеличивается именно при регулярном потреблении алкоголя.

Где же выход?

Ответ напрашивается сам собой. Конечно, прежде всего нужна профилактическая работа по предупреждению вирусной осады. Пока же робкие разъяснительные попытки наталкиваются на глухую стену непонимания и извечного «нет денег». Социальные службы дремлют, государственные программы оздоровления отсутствуют. Между тем даже отдельные примеры вакцинации впечатляют. Так, в Пышме на Урале резко пошло на убыль количество «печеночников» после вакцинации подростков и военнослужащих. И отечественное средство есть для этого — «Комбитекс ЛТД», особенно эффективное против гепатита-В. Для гепатитов А и Е достаточно просто соблюдать гигиенические нормы, мыть руки, овощи, фрукты.

Что же касается гепатита С, то вакцины против него нет, поскольку вирус существует одновременно во многих постоянно изменяющихся вариантах (6 основных генотипов и 80 субтипов!), нарушая к тому же иммунологические функции лимфоцитов и вызывая многочисленные внепеченочные поражения.

Носители вируса требуют постоянного внимания, необходимо их обследование раз в полгода. Это УЗИ, биохимические анализы, томография, молекулярные методы диагностики. А терапия больных хроническим гепатитом невозможна без специальной подготовки врачей. Естественно, такими силами располагают лишь центры на базе крупных лечебно-профилактических учреждений.

Конечно, есть радикальный способ обновления печени — ее трансплантация. И наш институт сотрудничает в этом плане с Институтом им. Склифосовского. Мы регулярно передаем им списки больных для «листа ожидания». Одиннадцать везунчиков пережили за полгода пересадку печени. Но сколько не дождались своей очереди! Эта цифра абсолютно несопоставима с потребностями донорских органов.

Остается лечение. Понятно, что из жизни больного надо исключить все, что непосредственно разрушает печень , — наркотики, алкоголь, определенные виды и дозы лекарств, химически вредные вещества. Диетическое питание предполагает отсутствие консервантов, твердых жиров и увеличение клетчатки, витаминов С и Е, микроэлементов. Традиционный ежедневный состав меню — 100-120 г белков, 80-90 г жира (половина — растительного), 400-500 г углеводов.

Медикаментозные средства обходятся дорого, а эффективность их невелика. Для поддержания иммунитета большей частью используется интерферон. Назову импортные препараты: фосфотидил холиг, урсодезоксихолиевую кислоту, чешский урсосан, немецкие урсофальк и гептрал. О масштабах цен судите сами: самый современный пегилированный интран длительного действия за год облегчает карман на 12-13 тысяч долларов! А наш отечественный аналог его — новосибирский реаферон стоит примерно 500 долларов.

Отравление уменьшает ставропольская биологическая добавка локтусан. Вирусную нагрузку хорошо снижают наши отечественные лекарства энтеросан из свиной печени и гепатосан из мышечных стенок желудка кур. Кстати, последний препарат можно приготовить и в домашних условиях, высушив и измельчив в порошок кожицу, которую обычно хозяйки выкидывают. В моей практике был случай, когда в течение трех месяцев при помощи этого средства девочка освободилась от мелких камней в почках. А принимала она по настоянию бабушки это снадобье один раз в день на кончике ножа курсами по 10-15 дней с последующим недельным перерывом.

Народные средства преимущественно замедляют разрушение печени. Сейчас бывает в продаже тыквенное масло «Тыквеол». Тыква вообще очень полезна, а с лечебной целью используют ее семена и богатую витаминами мякоть. Рекомендуется употреблять 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или половину стакана сока из нее в сутки в течение 3 месяцев.

Кстати, полезны, и не только печеночным хроникам, очень многие овощные соки и настои. Вот лишь некоторые из них: чашка сока красной свеклы и редьки 1:1 ежедневно, смесь соков моркови, свеклы и огурцов (3:1:1), морковь и сельдерей (2:1). Настои цветов бессмертника полевого, настой листьев и стеблей земляники — по 2-3 стакана ежедневно. Настой листьев и почек березы белой (соответственно 2 и 1 столовые ложки) заливают 0,5 л кипятка, настаивают час и, добавив немножко соды, пьют по полстакана 4 раза в день до еды.

Столовую ложку смеси цветов бессмертника, травы спорыша, зверобоя (по 2 части), березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы, плодов шиповника (по 1 части) заваривают и кипятят 5 минут в 300 г воды, настаивают в термосе 4 часа. Пьют теплый отвар 3 раза в день по 0,5 стакана за 15-20 минут до еды.

При болях на Руси издревле было принято к правому подреберью прикладывать теплые припарки из размятой горячей картошки или из печеной свеклы.

Перечислять разные растительные варианты врачевания можно еще долго, советую обратиться к травникам, поскольку литературы на эту тему издается сегодня много. Но и народная, и официальная медицина пока не могут одолеть в полной мере хронические болезни печени. Поэтому наилучшим и самым надежным средством во избежание встречи с вирусным гепатитом остается здоровый образ жизни.

Читатели вестника это должны знать в первую очередь.

Наш читатель постепенно привыкает к заметкам Александра Николаевича Лоптуновского из города Тайги Кемеровской области. Почему «постепенно привыкает»? Да потому, что материалы Лоптуновского отнюдь не столь просты, как та или иная лечебная таблетка. Они заставляют человека подумать, а затем принять эти материалы или отвергнуть, а затем вновь подумать, принять, отвергнуть или поспорить с автором. Именно этим заметки и хороши. Сегодня — очередная «порция» для размышления.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ

По отношению к микроорганизмам человек — симбиотическое существо. Если его стерилизовать от микроорганизмов, он сможет прожить не больше двух недель. Человек живет за счет полезной микрофлоры своего кишечника, которая питает весь организм продуктами своей жизнедеятельности.

Сам себя прокормить всем необходимым человек не может. Молочнокислые лактобактерии ацидофильной группы вырабатывают в организме, хотя и в небольшом количестве, незаменимые аминокислоты, ферменты, до 70 процентов некоторых витаминов, способствуют перевариванию и усвоению белков, жиров и углеводов и так далее. То есть их функции исключительно многообразны и непереоценимы.

Дисбактериоз — это обедненность кишечного тракта полезной микрофлорой и обогащение патогенной. Дисбактериоз развивается у тех, кто получает питание или лекарства, ядовитые для кишечной палочки и других полезных микроорганизмов. Например, приводит к этому увлечение антибиотиками или просто их длительный прием.

Есть и еще одно мощное оздоровительное — да, да, оздоровительное (!) — средство, ведущее к дисбактериозу, — лечебное голодание, особенно сухое. В результате голодания, да к тому же длительного, полностью гибнет и вредная, и полезная микрофлора. Но ни один из апологетов лечебного голодания никогда не обратил внимания на возникающий при этом дисбактериоз, никто даже не упомянул об этом в своих книжках — ни зачинатель отечественного лечебного голодания Ю.Николаев, ни Г.Малахов, претендующий на то, чтобы его книги, гордо названные авторским учебником, использовались именно в качестве медицинских учебников, ни другие авторы.

Сразу же после окончания голодания кишечник представляет собой как бы чистое обработанное поле, на котором самое время взрастить то, что нужно. Однако никто об этом не думает. Люди просто постепенно наращивают питание, радуясь этому. И кишечник начинает заселяться *случайными* микроорганизмами, которые попадают в него с пищей, жидкостями, с чужой слюной, с воздухом...

Сама природа иногда предпринимает превентивные контрмеры против случайных поселенцев: новорожденные слонята, например, поедают помет своих родителей, чтобы снабдить себя нужной видовой микрофлорой.

Так вот, в восстановительный период едва ли не самое важное — срочно заселить свой кишечник, пока не поздно, лактобактериями (принимать их концентрат «Наринэ»). После проведенного голодания у лактобактерий уже нет серьезных конкурентов, поэтому они хорошо приживаются. И вот тогда с дисбактериозом будет покончено. Дальше нужно всего лишь следить за своим питанием, не злоупотреблять антибиотиками.

Итак, чтобы избавляться от дисбактериоза, лучше всего провести сначала голодание. Больше всего здесь подходит сухое голодание. Потребуется всего пять дней. Трудно ли их выдержать без воды? Я пробовал такую пятидневку. Пить я захотел только на пятый день, и то не воду, а кагор. Так что дерзайте!

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ МАЙСКИЙ МЕД?

Благодаря своим лечебным свойствам мед входит в состав множества лекарственных средств. Целители, рекомендуя смеси с использованием меда, считают своим долгом говорить чаще всего о майском меде.

Признать особую ценность майского меда — значит признать особую целебность самого первого (майского) цветочного нектара. Но так ли это? Нектар стабилен по своему составу на весь период цветения конкретных растений. ***О преимуществах майского меда нет ни слова во всей научной литературе.*** Пишут лишь некритичные целители и неискушенные советчики, повторяя то, что сами узнали от таких же целителей и советчиков. Так что это распространенное заблуждение.

Но даже если бы майский мед обладал — теоретически! — более выраженными лечебными свойствами, то практически его следовало бы признать наиболее вредным и токсичным.

Это связано с тем, что майский мед — это мед из нектара весеннего цветения деревьев и кустарников, когда их вовсю, и даже неоднократно, опрыскивают ядохимикатами для борьбы с вредителями. От этих ядов погибает даже множество пчел.

Так можно ли после этого говорить о наибольшей целебности майского меда?

О СИММЕТРИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

У природы есть свои симпатии, есть свои антипатии. Она не терпит прямых углов и обожает симметрию. По принципу симметрии в природе построено все, включая и живые существа.

Чем сложнее организмы, тем больше в них симметричного, улавливаемого даже простым наблюдателем.

Симметричность человека — пространственно-функциональная. На правые и левые делятся многие органы: глаза, уши, руки, ноги, почки, легкие, яички и так далее.

Таким образом, симметричность идет в разных плоскостях — как по горизонтали, так и по вертикали. Мы видим не только элементы, но и целые зоны симметрии, которые подтверждают свое объективное существование симметричностью своей электрической активности.

Функциональный параллелизм имеет подчас неожиданное прикладное значение. Например, тот, кто любит сладкое, сладострастен (похотлив). Не любящий сладкого легче других обходится без секса. Замечу, что трихомонады любят сладкое и заставляют человека хотеть сладкого. Там, где трихомонады, там и секс. А там, где секс, там и трихомонады.

Функциональная симметричность человека приводит и к ***функциональной симметричности заболеваний***. Причем болезни любят спускаться сверху вниз — переходят от более высокоорганизованных структур к структурам низшего порядка. Болезнь высшей структуры становится хозяином, а болезнь низшей структуры — рабом. Например, болезни носоглотки и гайморовых пазух приводят к заболеваниям мочеполовой сферы. И, чтобы от них избавиться, надо сначала избавиться от их хозяина — болезней носоглотки и гайморовых пазух.

Александр ЛОПТУНОВСКИЙ.
Кемеровская обл., г.Тайга.

В «ЗОЖ» № 6 (210) за 2002 год Вера Анатольевна Косарева писала, как лечить пролежни раствором медного купороса: кристаллик с пшеничное зернышко на 0,5 л теплой кипяченой воды. Я решила проверить рецепт. И что же? Пролежни исчезли за неделю. Смачивала ранку несколько раз в день.

При кожном заболевании парализованной руки помогли ванночки из девясила. Больная корка отслаивалась пластами, и теперь рука чистая и розовая.

На лбу был жировичок величиной с фасолину. Мазала ежедневно настойкой йода в течение трех месяцев — жировичок исчез.

Благодарна Владиславу Михайловичу Скляренко. Через «ЗОЖ» у нас возникла переписка. Он нам дал много хороших советов, потому что сам перенес все тяготы инфаркта и инсульта. Его советы помогли нам вернуть работоспособность.

Адрес: Кулагиной Зинаиде Николаевне, 680026, г. Хабаровск, переулок Ванкова, д. 1, кв. 29.

* * *

Мне нужно было год назад удалить желчный пузырь, так как он не функционировал и был забит камнями. Прочитав «ЗОЖ», я решила пить сок из листьев одуванчика. Пила сок 5 месяцев. Пропускала листья через мясорубку, отжимала 0,5 рюмочки (25 г), доливала столько же воды и за 30 минут до еды выпивала этот сок. Пила 3 раза в день. В ноябре сделала УЗИ. Оказалось, камни остаются в желчном пузыре, но мелкие. Я стала пить травы: спорыш, бессмертник, шиповник (корни). Пила все это в январе и феврале. Трав брала по 1 столовой ложке на стакан воды, заваривала в термосе. Пила пару глотков перед едой примерно за 30 минут.

Затем пришлось чистить печень и желчный пузырь оливковым маслом с лимонным соком. Вот тогда и пошли песок и камни. Они были множественные и разные. Сок одуванчика, думаю, сыграл свою роль, а докончило дело оливковое масло с соком лимона. Когда после всего этого я сделала УЗИ, картина была совсем другая. Протоки печени чистые, в желчном отдельные мелкие камни. Самочувствие хорошее. А вообще печень давала себя знать 40 лет, с 1962 года. В почках раньше УЗИ показывало песок, теперь его нет.

Адрес: Звягиной А. Е., 450068, г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

Жимолость ядовитая, но полезная

Когда я работал инженером на буровых, то нередко приходилось возиться в холодной воде, особенно зимой. От этого у меня сильно болели запястья. Однажды в лесу заметил кустарник, усыпанный красной ягодой. Ее даже птицы не клевали. «Ядовита, наверное», — подумал я. Но решил натереть ею запястья. О чудо — боль прошла! Позже узнал, что это жимолость.

Потом я уехал на рыбалку с друзьями, но незадолго до этого меня разбил радикулит, так что я не мог купаться. Но, к счастью, по дороге вновь увидел жимолость. Натер красными ягодами поясницу — и боли как не бывало. Теперь жимолость всегда в моей домашней аптеке.

Собираю ягоды в июле. Они бывают красного и желтого цветов, плотно набиваю ими темную бутылку и заливаю спиртным (незалитая ягода и дня не пролежит). От спиртного возникает брожение, поэтому необходимо сделать отверстие на крышке сосуда.

Адрес: Хороброву Николаю Петровичу, 403840, Волгоградская обл., Камышинский р-н, Петров вал, ул. Камышинская, д. 9.

Все про тысячелистник

Моя мама прожила 94 года. Она никогда не пила таблеток. И я научилась у нее принимать только лекарственные травы: шиповник, подорожник, шалфей, чабрец, березовые листочки, крапиву, пустырник, одуванчик, лопух, тысячелистник...

Вот о нем-то, тысячелистнике, и хочу рассказать. Тысячелистник — это одно из древнейших лекарственных растений. Для лечебных целей используют стебли, листья, цветочные корзинки.

Тысячелистник обладает вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами. Нормализует обмен веществ, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Водный настой тысячелистника увеличивает свертываемость крови. Его также применяют при гастритах, при язвенных спастических колитах, расстройстве кишечника, геморрое, болях в пояснице.

Как я готовлю настой из тысячелистника: 2 столовые ложки травы заливаю стаканом горячей воды, нагреваю на водяной бане 15 минут, охлаждаю при комнатной температуре 45 минут, процеживаю. Принимаю по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Советую не рвать тысячелистник около дороги. Сама летом езжу в степь, чтобы пополнить его запасы. Около леса стригу ножницами цветочки — зонтики белого цвета, на подносе сушу в комнате, измельчаю и кладу в ситцевую сумочку — это на зиму. Летом же завариваю свежий.

Адрес: Кузнецовой Екатерине Дмитриевне, 474010, Казахстан, Акмолинская обл., г. Макинск, ул. Сейфулина, д. 14, кв. 20.

О пользе выеденного яйца и тополиных почках

После публикации моего письма *«Дружу с глиной и медью»* в № 23 за 2001 год мне пришло 28 откликов с вопросами. Я всем ответила, и мало того, даже приобрела троих друзей, душевных женщин, с которыми мы сейчас переписываемся.

Через рубрику «Отзовитесь» читатели часто обращаются с просьбами помочь вылечить то или иное заболевание. Знаю: многие болезни можно вылечить настойкой тополиных почек. Сама я лечусь тополиными почками уже 4 года, настойка хорошо снимает любой зуд (почаще протирать больные места смоченной в настойке ваткой), аллергию, проходят прыщи, очищаются гнойные ранки, порезы, язвочки, нарывы, мокнущий грибок на ногах между пальцами и сухой ногтевой грибок. Грибок тоже вылечила сама, хотя 4 года ничем не могла его вывести. Просто делала на ночь примочки на ноготь, сверху плотную бумагу или целлофан, прибинтовывала. Утром размягченный ноготь хорошо состригается. Такие примочки делать в течение недели, пока старый ноготь весь не сойдет и не появится новый.

Настойка тополиных почек снимает жжение после укусов насекомых: комаров, мошек, пауков и другого гнуса — сама часто пользуюсь.

Можно лечить простудные заболевания: 15-20 капель настойки на столовую ложку воды, выпить за 30 минут до еды. Моя соседка так лечит своих детей, зимой они часто болеют. Она дает им по 10 капель на 1 ст. ложку воды за 30 минут до еды и еще растирает грудку. Настойку хвалит, говорит, хорошо помогает. А у меня 2 месяца был заложен нос, сама не знаю почему. Недавно я сделала примочку на переносицу, и вы не поверите, за один раз все прошло! Вот уже 10 дней дышу свободно. Я намочила ватку в настое, положила на переносицу, сверху целлофан и прижала очками. Через час все прошло.

Вот видите, какие чудеса творит эта настойка, у меня всегда она есть в запасе для себя, заготавливаю каждую весну.

Настойку сделать очень просто: полстакана тополиных почек залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном прохладном месте (но не в холодильнике), встряхивая каждый день.

Пью яичную скорлупу. Измельчая ее в порошок в кофемолке или ступке (можно пропустить через мясорубку). Кстати, если кислотность желудка повышена, половину чайной ложки порошка запить водой, если понижена, то — водой с яблочным уксусом (1 стакан воды + 1 чайная ложка яблочного уксуса+1 чайная ложка сахара или меда), принимать 2 раза в день до или после еды. Яичная скорлупа ликвидирует изжогу, понижает кислотность, «закрепляет» суставы, укрепляет организм. Яичная скорлупа — источник кальция, который с возрастом «вымывается» из костей, они становятся ломкими, хрупкими. Я пью скорлупу и сейчас чувствую себя намного лучше, словно мне не 61 год, а 30 лет.

Адрес: Андриановой Р.М., 627195, Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртленский.

Льняное семя выгнало камень из почки

У меня были камни в правой почке. Пила прописанные врачом таблетки, но улучшений не было. Тогда врач предложил операцию, но мне уже 79 лет. Какая тут операция! Стою и плачу. Ко мне подошла пожилая женщина и спросила: «В чем дело?» Я ей все рассказала. И она посоветовала купить в аптеке льняное семя, запарить 1 чайную ложку семян на стакан воды и прокипятить смесь. Пить в течение двух дней по полстакана каждые два часа. Прокипяченная смесь будет довольно густой, поэтому перед приемом ее нужно будет разбавить водой. Если вкус вам покажется неприятным, добавьте лимонный сок. Я пила льняное семя 1 месяц, и ... камней вроде бы и нет.

Адрес: Попив Софье Никандровне, 340004, г.Курган, ул. Кольцова, д. 41.

Овощной сок против бронхита

У меня был хронический бронхит. Мне посоветовали сделать такой состав: 200 г сока моркови, 200 г сока красной свеклы, 200 г сока черной редьки, 200 г меда, 200 г 70 % спирта (можно самогон). Все смешать и поставить в холодильник на 6 часов. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления. Когда я начала пить смесь, у меня выходила белая, как пена, и жесткая, как хрящ, мокрота. Кстати, эту настойку, говорят, можно принимать при любых легочных заболеваниях.

Адрес: Любови Алексеевне, 394043, г.Воронеж.

Простые рецепты на каждый день

Знаю несколько хороших, проверенных на собственном опыте рецептов, которые и хочу предложить читателям вестника.

Когда назревает ячмень (больно дотронуться до глаза или чешется веко), то утром «голодной» слюной (до завтрака) обильно смазываю веко. Повторяю несколько раз, то же самое можно сделать и на второй день. Не зря в народе говорят, что надо плюнуть в глаз при ячмене. Все пройдет.

Если у меня начинает першить горло — очищаю дольку чеснока и сосу ее, не раскусывая, как леденец, пока не станет прозрачной. Потом выплевываю. Сосать чеснок до тех пор, пока не пройдет горло, чем чаще, тем лучше. При кашле так можно смягчить горло.

Как-то я простудила коленные суставы, не могла ходить, с трудом поднималась по лестнице, мучили сильные боли. Один добрый человек, врач-психотерапевт, подсказал, что нужно каждый день ходить на коленях «шагов» по 400. Сначала я могла только встать на колени и сделать «шагов» 5 — 6. Постепенно довела до 400 и сейчас даже не вспоминаю о болях в коленках.

При кашле готовлю «жженый сахар»: беру 1 ст. ложку сахарного песка, кладу на сухую сковородку и нагреваю ее на огне, пока сахар не станет коричневым. Потом добавляю немного воды и размешиваю ложечкой. Водичку сливаю и пью по глоточку при приступе кашля. Горло смягчается, кашель утихает.

Адрес: Паниной Ирине Александровне, 445038, Самарская обл., г. Тольятти, Московский пр., д. 23, кв. 365.

Массаж для десен

Лет 30-40 назад у меня разболелись десны, кровоточили, зубы шатались, шел запах изо рта. Не мог кушать мясо, капусту, морковь и всю твердую пищу. Обратился к зубному врачу. Прошел 10 сеансов лечения, но помогло не надолго. Лечился повторно, но улучшение опять было временное. Тогда соседка-медсестра посоветовала массировать десны и полоскать рот морской водой. Эта процедура быстро облегчила мое состояние. Я смазывал большой и указательный пальцы подсолнечным маслом или банным мылом и массировал десны одновременно с обеих сторон. Больно, конечно, было, но терпел. Первое время даже стонал, но через две недели стало легче. Десны окрепли, зубы перестали шататься. Лечение продолжал. Через полтора месяца пришел к зубному врачу — выпали пломбы. Врач посмотрел и сказал, что у меня десны, как у молодого. Массаж я продолжал еще какое-то время, а потом перестал делать, а вот рот морской водой полощу до сих пор.

Как делаю морскую воду. В 150-200-граммовую бутылку наливаю теплую воду из-под крана, добавляю 1 чайную ложку соли, 2-3 капли йода и чайной соды на кончике ножа. Взбалтываю, и морская вода готова. После еды я полощу рот и горло для профилактики. Хорошо помогает морская вода при ангинах и насморке.

Кстати, по рецепту «ЗОЖ» моя знакомая избавилась от костоеда. Она взяла 2 кг ржи, березовый веник и 0,5 кг свежей полыни. Сложила все это в кастрюлю и кипятила 5 минут. Потом отвар остудила до температуры, как можно терпеть, потому что в этот отвар надо опустить руку и держать по 10 минут утром и вечером

(можно подогревать старый отвар). Сделать 6-8 сеансов. После каждой процедуры сорвать с веника несколько березовых листочков и обернуть больной палец. На следующий день вся гадость окажется на листике.

Адрес: Махмутбабаю Хусаенову, 426073, Удмуртия, г. Ижевск.

Необычное свойство чая

Два года назад у меня сильно разболелись зубы. Боль такая, что я готов был вынуть изо рта челюсть вместе с мостами. Перепробовал все подручные средства, не помогли. Взгляд упал на пачку чая. Рассудив, что крепко заваренный чай помогает снять боль (мне как-то обожгло сваркой глаза, так вот заварка меня спасла), я положил в рот щепотку черного чая, примерно полчайной ложечки, смочил слюной и переместил языком к больному зубу. Не сразу, примерно через полчаса боль стала стихать. Спать я лег с чайным «тампоном» за щекой. Наутро боль ушла, и я смело пошел к зубному врачу.

Заварка помогла и моим знакомым. Чайной заварки нет в аптеке, зато она всегда есть в каждом доме, поезде, пароходе и даже самолете.

Адрес: Геннадию Сурникову, 693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Вокзальная, д. 9 «а», кв. 56.

Картофельный цвет на «Тройном» — прекрасная растирка

Я пенсионер. Мне 63 года. Выписываю «ЗОЖ» третий год. Страдаю полиартритом и хочу поделиться рецептом, которым я пользуюсь, и он мне помогает. Настойка из картофельного цвета — прекрасное средство от полиартрита.

Как только зацветет картофель, я собираю наземную часть растения вместе со стеблями и сушу в тени. Потом горсть сухого цвета кладу в темную 0,7-литровую бутылку и заливаю 600 г тройного одеколона (зеленого цвета). Настаиваю 2 недели в темном месте — и лекарство готово. Втираю на ночь в колени, а утром смываю. И так до последней капли.

Адрес: Дригалину Борису Алексеевичу, 403879, Волгоградская обл., г.Камышин, ул. Фабричная, д. 40, кв. 56.

Мумие— бальзам для лицевого нерва

Несколько раз в рубрике «Отзовитесь» встречала просьбы помочь вылечить неврит лицевого нерва. Решила написать в «ЗОЖ». Один близкий мне человек после утренней пробежки искупался в лесном озере. Был ноябрь, и он заработал неврит лицевого нерва. И началось хождение по физкабинетам, уколы, лечение грязями в Крыму. Так прошло два года.

В те годы мне довелось прослушать лекцию доктора наук Козловской (имени-отчества, к сожалению, не помню) о горном бальзаме мумиё.

Я записала предложенный ею рецепт и предложила его своему больному. Помогло.

На курс — это 10 втираний —требуется 40-50 г мумиё.

Методика: на ночь на чистую кожу, смоченную теплой водой, нанести слой мумиё. Надеть на руку чистую хирургическую перчатку и втирать мумиё 3-5 минут. Кожа станет сухой, вы почувствуете, что улучшилось кровообращение, исчезнут боли. Кстати, я так лечу радикулит.

Так вот, лицевой нерв мы вылечили за 3 курса с перерывом в две недели. В течение года повторяли лечение для профилактики и береглись от простуд.

Адрес: Бабич Валентине Дмитриевне, 433506, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Королева, д. 8 «б», кв. 65.

День за днем лечила язву

Хочу поделиться своим опытом лечения язвы желудка и 12-перстной кишки с помощью диеты.

Первый день

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут съела лист алоэ. Отрезала 3 см, очистила от кожицы и съела.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через полчаса можно кушать, как обычно.

Второй день

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут проглотила 1 чайную ложку аптечной настойки прополиса.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через 30 минут можно кушать.

Дни чередовать: первый день, второй день. Курс — 1 месяц, потом 1 месяц перерыв, и так до полного излечения.

Адрес: Емельяновой Зое Николаевне, 170002, г.Тверь, ул. А.Завидова, д. 19, кв. 70.

Бабушкин рецепт от дистрофии

У брата и отца моей одноклассницы была дистрофия мышц. Как-то моя бабушка, увидев их страдания (отец еле передвигал ноги, а у брата еще и мышцы лица были атрофированы), передала им рецепт от мышечной дистрофии (не знаю, откуда она его взяла). Сегодня, спустя два года, оба чувствуют себя намного лучше. Вот я и спешу поделиться этим рецептом.

Взять по 10-15 г травы земляники лесной, травы клюквы болотной, травы голубики, зверобоя продырявленного, золототысячника, листа брусники, молодого листа березы, почки черного тополя и почки сосны.

2 ст. ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка, прокипятить 5 минут и 30 минут настоять. Выпить весь отвар в три приема, то есть 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще я знаю рецепт для лечения катаракты. Закапывать в глаза луковые и медовые капли. Репчатый лук натереть на терке и отжать сок, развести его с кипяченой водой 1:1. Капать 3 раза в день по капле, хранить в холодильнике. Курс лечения — месяц, потом месяц перерыв. Лечение длительное.

Адрес: Соповой В.Г., 656066, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ядерная, д. 21.

Березовая зола и кора ольхи спасли отцу жизнь

Часто встречаю в «ЗОЖ» просьбы подсказать рецепт лечения незаживающих ран. И тут я вспомнила свою историю. Мама рас-

сказывала. Дело было еще в 20-е годы, почти 80 лет назад. Они с моим отцом были молодые, жили бедно. Отец зарабатывал тем, что ходил по деревням и рубил срубы. Однажды он промахнулся и ударил себя топором по ноге. Ближайшая больница — за 12 км. Когда отец туда добрался, врач сказал , что придется ампутировать ногу. Отец отказался. Сколько времени прошло, мама не помнила, но ему становилось все хуже и хуже, он уже ничего не ел и не пил. Мама вспоминала, что она уже поставила стол посреди избы, и все ждали конца. В этот момент зашел в дом человек из соседней деревни — он ходил по домам и продавал всякие мелочи. Увидев отца, спросил, почему хозяин лежит. Мать ответила. Тогда человек наказал матери тотчас же сделать щелок из древесной березовой золы и промыть рану, а потом надрать коры ольхи, напарить и делать компрессы после промываний щелоком.

Мать наказ выполнила. Свершилось чудо: отец стал постепенно оживать и в конце концов выздоровел. Рана зарубцевалась, затянулась. Вот такая история произошла с моим отцом. Может, кому-то этот рассказ и пригодится.

Адрес: Харьковой Анне Яковлевне, Хабаровский кр., г. Комсомольск-на-Амуре.

Не хуже любого крема

Хочу рассказать всем, как я избавилась от шелушащейся кожи на руках и от трещинок на кончиках пальцев. Смешала в одном пузырьке в равных пропорциях медицинский спирт и глицерин. Хорошо взболтала. Пользовалась, как кремом для рук: наливала в ладонь небольшое количество и втирала в кожу, особенно в больные кончики пальцев. У меня этот пузырек в течение нескольких лет стоит уже на одном месте, по мере использования готовлю новый состав. Каждый раз, когда руки побывают в воде, их надо смазывать этой смесью. Постепенно я перешла на обыкновенный крем для рук, но иногда бывают обострения, тогда я достаю пузырек с лечебным кремом.

Адрес: Каевой Елене, 432071, г. Ульяновск, ул. Орлова, д. 2, кв. 66.

Ешьте морковку и забудете про мозоли

О вестнике «ЗОЖ» я узнала недавно — дала почитать соседка. Газета меня очень заинтересовала. Прочитав два письма — «Лепешка от сухой мозоли» и «От натоптышей спасает луковая шелуха», хотела бы возразить их авторам. Механически убирать наросты бесполезно, они вырастут снова. Я испытала это на себе, потому что много лет страдала мозолями. На каждой ступне было по 20-30 головок, ходила, как на камнях. Советы мне давали и знакомые, и врачи, жгла я мозоли и кислотой, и просто отпаривала, срезала. Ходить приходилось на живом мясе. И вот однажды в книге по косметике я прочитала, что ороговение кожи происходит из-за недостатка в организме каротина. Прочитала и забыла. А через несколько лет где-то услышала, что каротин в организме усваивается только в присутствии жира. Опять мимо ушей. И вот однажды у меня в голове встретились две мысли: ороговение — это мозоли и натоптыши, каротин — это морковь и ботва, а жир — сметана, масло и т.д.

Я ежедневно стала натирать на терке морковь (в сутки до килограмма), резала ботву и все это заедала бутербродом — хлеб с маслом. Через 2-3 месяца головки мозоли вышли сами, а еще через 6 месяцев все уплотнения исчезли. Ступни ног и пальцы стали мягкими. Теперь время от времени я «поддерживаю» себя морковкой, и не нужно терзать себя кислотой, тем более что это болезненно.

Адрес: Борисовой Н.С., 618426, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 100, кв. 4.

Корнями шиповника лечили диарею

Мне 42 года. Болячки есть, но борюсь с ними по вашим рецептам и лечу свою семью. В одном из номеров обратила внимание на рекомендацию лечить почки отваром корней шиповника и насторожилась: не вызовет ли такое лечение запор? Сколько себя помню, в нашей семье применяли отвар корня шиповника при расстройстве желудка как закрепляющее средство. Еще прабабушка моя так лечила запоры, а она травы знала, сама дожила до 93 лет. Вот каким рецептом от диареи мы пользовались.

Накапывали корни шиповника летом в лесу, по возможности толстенькие, вымывали и хорошо высушивали. Хранили в хлопчатобумажном мешочке (измельчать не надо). При необходимости два-три корешка нужно отварить в ковше или небольшой кастрюльке до тех пор, пока отвар не станет цвета крепкой чайной заварки. Выпить в два-три приема с интервалом в час или чуть больше. Если состояние не улучшится, можно сварить еще одну порцию этих же корней, но, как правило, дополнительного лечения не требуется. Помогало безотказно.

Использованные корни можно высушить и убрать до следующего раза, их можно использовать неоднократно, пока цвет отвара не ослабнет, тогда необходимо заваривать новые корни шиповника.

Адрес: Морозовой И.В., 644070, г. Омск, ул. Звездова, д. 107, кв. 108.

Лед улучшает сон и память

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» рецептом. Речь пойдет о точке «фен-фу», которая омолаживает мозг, улучшает сон и память. Это доступное средство восточной медицины применяю сама.

Точка «фен-фу» находится в месте, где череп встречается с позвоночником. Берем коктейльный кубик льда и прикладываем к этой точке. Затем надеваем на голову резиновую шапочку или платок, а на плечи кладем полотенце. На начальном этапе лед следует ставить два раза в день: утром (за полчаса до завтрака) и вечером перед сном. И так до той поры, пока кожа не перестанет реагировать на лед. Тогда регулярные процедуры следует прекратить и прибегать к ним по обстоятельствам. Саму процедуру лучше проводить на свежем воздухе — на даче, на балконе. Тут самое главное — не переусердствовать.

Начав лечение льдом, необходимо отказаться от спиртного, почистить организм активированным углем.

Лед не приносит организму вреда, он просто двигает кровь в те места, где ей положено быть.

Адрес: Летуковой Наталье Александровне, 156003, г. Кострома, ул. Боровая, д. 20, кв. 28.

ЦЕЛЕБНАЯ БЕСЦЕННАЯ ЧЕРНИКА

В нашей бывшей коммуналке – старинном купеческом особняке – жила семья поляков. Называли мы их тетя Шура и дядя Костя. Они всегда были веселы, в хорошем настроении, дружны и никогда не болели. А позднее, когда они оба дожили до 95 лет, я, будучи врачом, раскрыл секреты их долгожительства без болезней.

Одним из главных считаю регулярное употребление ягод черники и ее листьев. Свежую чернику мои поляки ели с молоком, растолченную, добавляя немного сахарного песка. Из нее приготавливали кисели, варенье, компоты, парили в печке с овощами, а также сушили. А листья заваривали с ромашкой, цветками боярышника, мятой, листьями черной смородины и земляники и употребляли вместо чая.

В возрасте 12 лет у меня после простуды пропал голос. Врачи дифтерию исключили и поставили диагноз: острый ларингофарингит. Температура нормализовалась, но голос не восстанавливался в течение двух недель. А мне нужно было ехать на российский конкурс чтецов. Я волновался, все советы врачей выполнял, а голоса не было. Вот тогда тетя Шура и дала мне стакан сушеной черники и рассказала, как готовить и употреблять.

Я брал две чайные ложки сушеной черники на заварной чайник, заливал крутым кипятком, настаивал 2 часа. Этим теплым настоем полоскал горло каждые 2-3 часа в течение 4 дней с произнесением звуков: **«и-и-и-а-а-а»**. После полоскания пил отвар черники вместо чая. На пятый день у меня стал появляться голос, через 9 дней он восстановился полностью. При полоскании в первые 4 дня из горла вышло большое количество вязкой слизи. На 5-6-й день слизи отходило поменьше. А на 7-8-й день прекратилось. Стало свободнее дышать, и главное – появился голос.

Работая врачом, я заинтересовался целительными свойствами черники и во время усовершенствования на курсах в Москве досконально изучил всю имеющуюся литературу.

Черника и ее листья по своему составу уникальны. Это природная аптека лекарств, витаминов и микроэлементов.

Плоды черники содержат: антоцианы (гликозиды и галактизиды дельфинидина и мальвидина, смесь которых известна под названием «миртиллин»); дубильные вещества, глюкозу, фруктозу и другие сахара; органические кислоты (лимонную, яблочную, янтарную, молочную, щавелевую); витамины: С, B_1, B_2, Р, каротин; пектиновые вещества; соли железа, фосфора, кальция, меди, магния, марганца, цинка; калий, серу.

Листья черники не менее богаты полезнейшими для человека веществами. Отмечу хотя бы высокое содержание неомиртиллина, который способствует снижению содержания сахара в крови и в моче при диабете.

В 1970 году, будучи в гостях у родной тетки, страдавшей легкой формой диабета, я предложил лечение отваром листьев черники: 1 столовая ложка измельченных листьев на стакан кипятка. Принимать нужно было по 1 стакану три раза в день в горячем виде. В течение 30 лет, соблюдая диету, отказавшись от таблеток, она постоянно принимала отвар листьев черники и чувствовала себя здоровым человеком.

Однако и при инсулинозависимом диабете 1-го типа прием отвара листьев черники, наряду с медикаментозным лечением, приносит несомненную пользу. Еще лучше принимать следующий сбор:

Лист черники – 4 части
Лист мяты перечной – 1 ч.
Кора крушины – 2 ч.
Семя льна – 2 ч.
Трава зверобоя – 3 ч.
Цветки пижмы – 3 ч.
Цветки бессмертника песчаного – 7 ч.
Корень крапивы двудомной – 5 ч.

Смешать все части сбора, затем 4 столовые ложки смеси засыпать в термос на 1 литр и залить кипятком; настаивать в течение полусуток. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде – 1 литр настоя на 2,5 дня.

Можно порекомендовать и другой сбор:

Листья черники – 2 части
Корень одуванчика – 2 ч.
Листья крапивы двудомной – 2 ч.
Стручки фасоли – 2 ч.
Трава галоги лекарственной – 2 ч.

4 столовые ложки сбора залить 1 литром крутого кипятка в термосе и принимать, как в предыдущем рецепте.

При лечении эти и другие сборы лучше чередовать, скажем, каждый месяц.

Еще более удивительные свойства черники благодаря содержащимся в ней гликозидам миртиллина и неомиртиллина проявляются при лечении различных расстройств зрения.

Однажды в 70-е годы военный друг моего отца прислал письмо, в котором сообщал, что у его сына, командира экипажа самолета ТУ-154, выполняющего международные рейсы, стало ухудшаться зрение, особенно ночью. У меня в фитокопилке были весьма впечатляющие данные о том, что летчикам ВВС Британии в период боевых вылетов наряду с шоколадом давали черничное варенье. Благодаря употреблению черничного варенья у них улучшалось зрение. В августе я купил 3 ведра черники и отправил самолетом в Киев. А лечение прописал следующее: свежую чернику замораживать в холодильнике и есть по 1/2 стакана 3-4 раза в день во время отдыха между полетами в течение года. Наш летчик часть черники высушил, из другой приготовил варенье. Во время полетов брал сушеную чернику и заваривал 1 чайную ложку на стакан кипятка. Весной, до цветения, я насобирал листьев черники, отправив их ему до появления ягод. Листья мой пациент измельчал и употреблял так: заваривал по 1 столовой ложке стаканом кипятка и пил 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение зрения наступило через 2 месяца. Таким образом он восстановил зрение, употребляя отвар листьев черники, чередуя с плодами черники, в течение пяти лет.

Сейчас он на пенсии, жив и здоров. А его отец, страдая гипертонической болезнью, дожил до 90 лет, употребляя чернику и отвар из листьев и не прибегая к другим средствам. Хотя имел «букет» заболеваний, полученных в основном во время войны.

Задумайтесь теперь: ведь недаром многие западные фирмы закупают в России большое количество черники, чтобы изготовить из нее лечебный экстракт.

В настоящее время выпускается препарат оковит с черникой, который восстанавливает цветовосприятие, устраняет усталость глаз, улучшает состояние сетчатки глаза и сосудов глазного дна в условиях повышенной зрительной нагрузки.

А сколько еще таит секретов это чудо-растение!

Совсем недавно ученые одного из университетов США сообщили новые данные об открытии в чернике особых веществ – полифенолов. Оказывается, эти полифенолы предупреждают развитие опухоли и замедляют старение головного мозга.

И еще любопытно и очень важно: ягоды черники и ее листья практически не вызывают аллергии. Лично я не наблюдал побочных эффектов, да и в литературе об этом растении не находил упоминаний об аллергии при лечении черникой – этой скромной, бесценной, целебной ягодой.

В. А. МОМОТОВ, врач.
г. Великий Устюг.

«ЗОЖ»: Дорогие зожевцы, наступила пора сбора черники – поистине уникальной ягоды. Не опоздайте, друзья. Собирайте ее, ешьте свежую, делайте варенье, сушите ягоды и листья. А эта «тихая охота» подарит вам еще и приятные мгновения общения с природой.

Мне 45 лет. Из-за неудачных зубных протезов у меня сильное жжение и сухость во рту, язык распух и стал белым. Врачи ставят диагноз: глоссалгия. Помогите!

Адрес: Сухининой Валентине, 630129, г. Новосибирск-129, а/я 76.

***

Мне 55 лет. У меня миома матки и пупочная грыжа. Как избавиться от болезней народными методами?

Адрес: Краснолуцкой В.А., 248021, г. Калуга, ул. Глаголева, д. 9, кв. 7.

***

Внучка страдает поликистозом почек. Как вылечить девочку народными средствами?

Адрес: Пенкину Владимиру Алексеевичу, 143360, Московская обл., г. Апрелевка, ул. Февральская, д. 48, кв. 57.

***

Кто справился с поликистозом печени и почек, отзовитесь!

Адрес: Бадтиевым (для Риты), 363700, Северная Осетия, г.Моздок, ул. Б.Хмельницкого, д. 48, кв. 78.

***

Дочери 35 лет. У нее опущение матки 2-й степени. Есть ли нетрадиционные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Решетовой Т.В., 433502, Ульяновская обл., г.Димитровград, ул. Осипенко, д. 11, кв. 17.

***

У меня эрозивный полипоз желудка и гастрит с пониженной кислотностью. Буду благодарна за любой совет.

Адрес: Ермишиной Тамаре Ивановне, 453333, Башкортостан, Кугарчинский р-н, с. Подгорное.

***

Дочери 27 лет. У нее киста на щитовидной железе. Очень прошу откликнуться всех, кто знает, как избавиться от кисты народными средствами.

Адрес: Кабышевой Л.И., 690066, г. Владивосток, п/т Красного Знамени, д. 118, кв. 104.

***

В возрасте 48 лет я перенес правосторонний инсульт. Теперь хожу на одном костыле, правая рука не работает. Кто одолел последствия инсульта, отзовитесь!

Адрес: Голованову В.Г., 238708, Калининградская обл., г. Советск, ул. Чапаева, д.20, кв. 203.

***

У меня опущение почки 2-й степени и камни в почках. Может быть, есть способ обойтись без операции?

Адрес: Капусте Оксане, 353800, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Полтавская, ул. Ковтюха, д. 80.

***

Как вылечить хронический обструктивный гнойный бронхит и бронхоэктазы?

Адрес: Кононенко Валентине Федоровне, 675025, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Зейская, д. 72/2, кв. 56.

***

Мне 43 года. Вот уже несколько лет я больна инсулинозависимым диабетом. Посоветуйте, пожалуйста, как облегчить состояние?

Адрес: Лякович Надежде Геннадьевне, Самарская обл., Безенчукский р-н., п.с.т. Безенчук, ул. Быковского, д. 75, кв. 39.

***

Как вылечить народными средствами фиброзно-кистозную мастопатию и эутериоз 2-й ст. с кистообразованием?

Адрес: Ворониной Н.Л., 658207, Алтайский край, г. Рубцовск, пр. Ленина, д. 38, кв. 61.

***

Я страдаю деформирующим артрозом коленных суставов с контрактурой. С болью я справляюсь, но хотелось бы знать, может быть, кто-то излечился?

Адрес: Шороховой Нине Петровне, 601482, Владимирская обл., г. Гороховец, ул. Парковая, д. 58 «б», кв. 23.

***

У меня эмфизема легких, из-за чего возникают частые приступы удушья даже при малейшей физической нагрузке. Что мне предпринять?

Адрес: Волобуевой З.В., 305018, г.Курск, ул. Серегина, д. 26 «а», кв. 5.

***

Отзовитесь, пожалуйста, те, кто сумел вылечить слоновость. Больна дочь.

Адрес: Савчук Любови Александровне, 426062, г. Ижевск, Старки, ул. Спортивная, д. 16 «а», кв. 37.

***

Племяннице 14 лет, она с рождения больна муковисцидозом легочно-кишечной формы. За годы болезни испробовали все виды лечения, но выздоровление не наступило. Болезнь прогрессирует. Есть ли народные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Шевцовой Нине Александровне, 692040, Приморский край, г. Лесозаводск, м/н Юго-Западный, д. 10, кв. 29.

***

Мне 31 год. У меня на голове частично выпали волосы. Лечусь уже 9 месяцев. Как восстановить рост волос?

Адрес: Елене Владимировне, 660078, г.Красноярск, ул. Свердловская, д. 33, кв. 102.

***

Помогите, пожалуйста, вылечиться от клещевого энцефалита. Ноги совсем не ходят.

Адрес: Хохловой Ольге Михайловне, Тюменская обл., г.Ялуторовск, ул. Тюменская, д. 163, кв. 3.

***

Я совсем не чувствую запахов. Потеряла обоняние лет в 6-7, не знаю, как пахнут хлеб, цветы. Сейчас мне 52 года, так хочется хоть чуть-чуть вернуть обоняние.

Адрес: Павловой С.П., 454014, г.Челябинск, а/я 12144.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от хронического трахеобронхита народными средствами.

Адрес: Ошноковой Нине Александровне, 360032, КБР, г.Нальчик, ул. Калмыкова, д. 229, кв.47.

***

Стоматолог поставил диагноз: эрозивная форма красного плоского лишая слизистой оболочки губ. Пробовала лечиться "Имудоном", сурковым жиром, облепиховым маслом, но тщетно.

Адрес: Суминой Нине Павловне, 454016, г.Челябинск, ул. Чайковского, д. 70, кв. 351.

***

У меня постоянный отек носоглотки, а ночью случаются обострения. Пользуюсь «Нафтизином». Подскажите, кто-нибудь мог найти замену этим каплям?

Адрес: Злобиной Ольге Ивановне, 426072, г.Ижевск, ул. 40 лет Победы, д. 30 «а», кв. 9.

***

В мае 1997 года муж перенес инфаркт. Началась стенокардия и сильные боли в области груди. Поставили диагноз: стенокардия и грудной остеохондроз. Чем можно помочь человеку?

Адрес: Масной Ирине Викторовне, 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр.Ленина, д. 24, кв. 29.

Сегодня у нас несколько необычная подборка «Творческого клуба»: выступают только поэты и любители каламбуров и афоризмов. А где же прозаики? Помните, блестящие вещи «Обнюхайтесь, свои же!», «На нас не угодишь», «Пропить можно деньги, а не лекарство»? Мы надеемся, что, как говорится, порох в пороховницах еще остался у наших авторов, склонных к прозе.

Так что — будем испытывать терпение читателей или порадуем их, оторвавшись на чуть-чуть от дач и огородов?

Администрация «ЗОЖ».

ВЛЕЧЕНИЕ К ЛЕЧЕНИЮ – РОД НЕДУГА

Давно записываю различные мысли, связанные со здоровым образом жизни и смежными областями жизни.

- Хороший человек на улице не валяется — он всегда доползет хотя бы до своего подъезда.
- Зачастую с голубого ручейка промышленных стоков начинается река.
- В холодные дни он вместо камня носил за пазухой грелку.
- У врачей все проблемы — наболевшие.
- Книга о вреде пьянства заставила его задуматься: а стоит ли читать ее дальше?
- Среди клиентов дантистов немало коронованных особ.
- Изобрел фильтр для очистки совести.
- Трудно назвать сладкой жизнь диабетика.
- — Зуб на зуб не попадает, — жаловался дантисту клиент.
- Иные лекари куда опаснее самих болезней.
- Труд превратил обезьяну в человека, а протекция вывела ее в люди.
- Падает рождаемость? Так ведь мы же сами истребили почти всех аистов?!
- Нужна ли штурмовщина в конце медового месяца?
- Плохо, когда говорят «мой зеленый друг» о зеленом змие.
- За чужое здоровье пил вино, а за свое — валидол.
- Если волосы не красят женщину, то она перекрашивает их.
- Иная прямота — лишь следствие радикулита.
- Влечение к лечению — род недуга.

Адрес: Зиборову Александру Алексеевичу, 443009, Самара-9, а/я 2373.

БОЛЕЗНЕЙ БУКЕТ СВЕДЕМ НА НЕТ

Вам, зожевцы, пожелания, как избежать страдания.

Что другим пожелаешь, то обратно получаешь.

***

Хорошее самочувствие —
добрых мыслей присутствие.

***

Твори добро, пока дано,
Хотя бы в день одно.

***

Фортуна повернется
задом,
Коли злость и зависть
рядом.

***

Если от горя и не видно
ни зги,
Найди, кому хуже —
и помоги.

***

Внутренний голос
говорит тихо,
Он бережет тебя от лиха.

***

С вечера вопрос задай,
А утром совет получай.

***

А вот и главный мой завет:
Всем дожить до сотни
лет.

Адрес: З.М. Кольцовой, 105066, Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24, тел:. 261- 38-17.

«ЗОЖ»: Уважаемая З. М. Кольцова, что же вы не указали имя и отчество? Ваш дебют в прошлом номере вызвал такие теплые отклики, что мы не могли не опубликовать на этой странице новую тематическую серию ваших каламбуров. А третья будет?

ЗДОРОВО, ОДНАКО, ЖИВЕШЬ!

В «ЗОЖ» № 11 за 2002 год бывший рабочий аккумуляторного завода из Тюмени Анатолий Иванович Бражников предложил расшифровку названия вестника «ЗОЖ». Его материалы настолько понравились читателям, что «вызов» был принят. Сегодня вы с улыбкой прочитаете письма из нашей очередной почты. Но шлагбаум еще не закрыт.

ЗАНОВО ОТКРОЕМ ЖИЗНЬ

Хочу поделиться своими придумками по расшифровке «ЗОЖ». Хорошая, между прочим, интеллектуальная зарядка!

«ЗОЖ» — Зожевцев Объединяет Жизнелюбие!

«ЗОЖ» — Заново Открываем Жизнь!

«ЗОЖ» — Зожевцы! Ответьте Жаждущим!

О себе: преподаватель детской музыкальной школы, 41 год, двое детей. Используем рецепты «ЗОЖ» — помогают.

Адрес: Жиловой Ольге Михайловне, 456040, Челябинская область, г. Усть-Катав, Микрорайон, д.10, кв. 29.

ЗАОДНО ОТЛИЧИТЬСЯ ЖЕЛАЮ

Хочу признаться вам в любви,
Неповторимый «Вестник»,
Ты для России – ток крови,
Спасатель и чудесник.

Права, редакция, ты в том,
Что нас предупреждаешь:
«Советуйся всегда с врачом,
Раз что-то применяешь!».

* * *

Газета «ЗОЖ» — *Замысловатая Оригинальная Жемчужина!*

А может быть:

«ЗОЖ» — Залог Осмысленной Жизни!

Адрес: Ивановой В.Е., 656023, г. Барнаул-23, ул. Глушкова, 54-16.

ЗОЖЕВСКАЯ ОЧЕРЕДНАЯ ЖЕРТВА

Лишний раз не примите таблетку аспирина или адельфана, сядьте за стол, расслабьтесь душой, подумайте о «ЗОЖ» и — гарантирую! — забудете о болячках.

Я обыгрывал название вестника «ЗОЖ» в разных вариантах:

«ЗОЖ» — Задавим Онкологию Жизнедеятельностью!

«ЗОЖ» — Зарплату Отдай Жене

«ЗОЖ» — Зажирел, Однако, Животик.

«ЗОЖ» — Заехали Отдохнуть? Ждем-с!

«ЗОЖ» — Засветилась Осень Желтизною

И наконец-то я догадался, как подписать эти строки:

Зожевская Очередная Жертва — **Анатолий Федорович Надеин.**

Адрес: 690063, г. Владивосток, Острогорная улица, д. 5, кв. 4.

МЫ ЧАСТУШКИ ПРОПОЕМ

Когда в прошлом году во 2-м номере вестника «ЗОЖ» под рубрикой «Этюды оптимизма от Галины Кулешовой» мы опубликовали ее материал «Откуда у меня талант», даже и не предполагали, что предложение автора – «сочинить эпитафию» (надпись на плите сами знаете где) вызовет такой отклик у наших читателей. Еще раз убедились: зожевцы — люди веселые, изобретательные, талантливые. Несмотря ни на что...

Практически ежедневно в редакционной почте встречаются частушки, озорные куплеты, анекдоты. Собралось таких писем у нас больше тысячи. Со всех концов нашей необъятной страны.

Откровенно говоря, мы вначале и не собирались проводить конкурс частушек. Объявили уже по вашему практически требованию.

Ну а теперь жюри подвело итоги, и вот что получилось.

Первой премией отмечено творчество нашего постоянного автора **Светланы Фомичевой** из города Острогожска Воронежской области. Приводим несколько строчек из частушек, признанных лучшими:

Ах, весна, скорее брызни
Солнцем в душеньку мою!
Про здоровый образ жизни
Я частушки вам спою.

Если ты больной, и все же
Не смогли помочь врачи,
Выбирай рецепты
в "ЗОЖе",
Да и сам себя лечи.

(«ЗОЖ» № 1 (205), 2002 г.)

Лауреатом второй премии стала **Татьяна Овчинникова** из Сарапула. Мы опубликовали несколько ее веселых четверостиший. Вот одно из них:

Мне сегодня не до мужа,
Говорю ему: «Не трожь!»
Ко мне в гости с новостями
Почтальон доставил «ЗОЖ».

(«ЗОЖ» № 7 (211), 2002 г.)

Еще одна вторая премия у Галины Косенко из Московской области. С юмором у нее все в полном порядке. Прочитайте частушки Галины Ивановны и убедитесь в этом сами:

Перестройка, перестройка,
Я и перестроилась,
У соседа денег много,
Я к нему пристроилась.

(«ЗОЖ» № 3 (207), 2002 г.)

Третья премия досталась "женщине бальзаковского возраста" – так она сама себя величает – **Ольге Дакалиной** (Железногорск). Ее озорные частушки опубликованы в "ЗОЖ" № 7 (187), 2001 г.

Нет надежды
на лекарства –
Их цена людей добьет!
Наше зожевское братство
Помереть нам не дает!
Будем и впредь вместе, друзья!

Бронзовым призером стала также Лидия Кузнецова из Екатеринбурга («ЗОЖ» № 2 (182), 2001 г.). Это ей принадлежат веселые частушки:

Тетя Соня захотела
Изменить частично тело.
Цену у врача узнала
И сознанье потеряла.

Татьяна Колчанова из Смоленска («ЗОЖ» № 4 (184), 2001 г.) тоже заслужила **третью премию.** Она прислала нам «Веселую эпитафию» с такой припиской: «Может, что-то и понравится из написанного, а нет – не беда. Я же не поэт, просто порой хочется «поюморить».

Нам понравилось, Татьяна Константиновна.

Особенно эти строчки:

Я газету "ЗОЖ" читала,
Да лечилась по ней мало.
Меньше б ела да пила –
Здесь сейчас бы не была.

Поздравляем победителей! И в который раз констатируем: наши читатели – люди талантливые, не теряющие оптимизма, чувства юмора в самых сложных жизненных ситуациях.

Просим Ольгу Дакалину сообщить в «ЗОЖ» свое отчество.

P.S. Возможно, кому-то итоги конкурса покажутся необъективными. А мы и не спорим, ведь это ваш конкурс, вы придумали, и вы вправе внести коррективы. Мы оставили на ваше усмотрение три вакансии — одну вторую и две третьих премии. Ждем-с!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.480.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.648.500 экз.
Заказ № 14691
Подписано в печать 25.07.2002
Интернет: www.ZOJ.ru